ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ: УБЕГИ ОТ **ЧО СЕН ХИ**

ИЮЛЬ/АВГУСТ
2009

Men's Health

УКРАИНА

ROCK'N'ROLL ЭТОЙ НОЧЬЮ
КАКАЯ МУЗЫКА ЕЕ УЛОЖИТ

БЫСТРЫЕ МЫШЦЫ
ПРИДИ В СЕБЯ ЗА 6 НЕДЕЛЬ

РАЗВИВАЕМ МЕТКОСТЬ
КАК ПОПАСТЬ БЕЛКЕ В ГЛАЗ

МУЖСКИЕ ОПЫТЫ:

ПО 28 В ДЕНЬ
КАК ДОТЯНУТЬ ДО ЗАРПЛАТЫ

ВЫЯВИ СЕКС-БОМБУ
9 СПОСОБОВ НАЙТИ ЕЕ В ТОЛПЕ

12 ДНЕЙ В АДУ
РЕПОРТАЖ С КУХНИ РЕСТОРАНА

НУ ТЫ САМЕЦ!
МН ОБЪЯСНИЛ МУЖСКИЕ ПОВАДКИ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ВИН ДИЗЕЛЬ
АКТЕР

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **20 ГРИВЕН**
09007
4 606895 000062

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 07/08.2009

“Главное в таком режиме – не надоедать друг другу...”
38

НА ОБЛОЖКЕ

74 ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ
Убеги от Чо Сен Хи

42 ROCK’N’ROLL ЭТОЙ НОЧЬЮ
Какая музыка ее уложит

96 БЫСТРЫЕ МЫШЦЫ
Приди в себя за 6 недель

68 РАЗВИВАЕМ МЕТКОСТЬ
Выбей белке глаз

МУЖСКИЕ ОПЫТЫ

80 ПО 28 В ДЕНЬ
Как дотянуть до зарплаты

62 ВЫЯВИ СЕКС-БОМБУ
9 способов найти ее в толпе

58 12 ДНЕЙ В АДУ
Репортаж с кухни ресторана

44 НУ ТЫ САМЕЦ!
Почему мы все делаем это

62
ХОРОША ЛИ ОНА В ПОСТЕЛИ?
☐ ДА
☐ НЕТ
☐ ЗАТРУДНЯЮСЬ ОТВЕТИТЬ

Фотограф:
Brian Bowen Smith

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ФИТНЕС

31 ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ
Подружись с турником

КУХНЯ

34 СЛАВА ЯЙЦАМ!
Завтраки для качка и толстяка

ЛИКБЕЗ

36 НЕДЕЛЬНЫЙ ЗАПАС
Ловись, рыбка...

СПОРТ

38 ПЕСЧАНАЯ КАРЬЕРА
Пляж – место для игр

ЛИКБЕЗ

40 ОТЕЦ-МОЛОДЕЦ
7 мифов и 2 факта о том, чем страшны дети

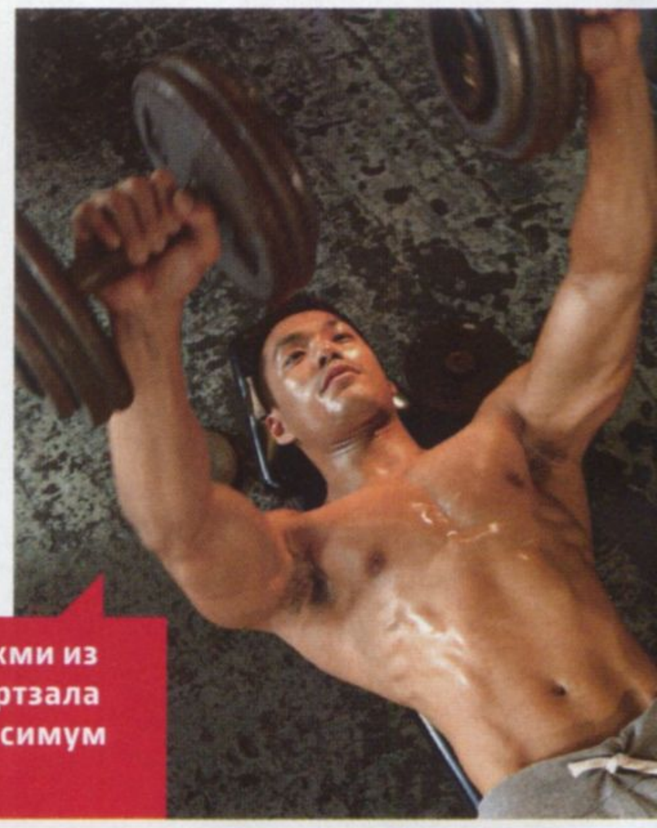
ОТНОШЕНИЯ

46 ЗАМЫКАЯ ЦЕПЬ
Нажимаем кнопки

Epidem.ru Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 07/08.2009

34
КАКОЕ ИЗ НИХ ТВОЕ?



Выжми из спортзала максимум
96

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

РАЦИОН

100 САХАР И ПЕСОК
Летняя диета на неделю. Продержишься?

САМООБОРОНА

102 ПРОСЬБА ОСВОБОДИТЬ ВАГОНЫ!
Achtung: амбалы в метро

GUIDE TO STYLE

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

106 ЛЕТНИЕ ПРИМОЧКИ
Освежающие вещества

ГАРДЕРОБ

108 НА КОРОТКОЙ НОГЕ
Штанишки подстрелили!

СТИЛЬ

110 С УМНЫМ ВИДОМ
Естественное состояние

Каким ты был, таким ты и остался
44

Она спляшет под твою дудку
42

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

10 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
12 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
14 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
16 ГОЛОГРАММА
28 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
30 ИМПУЛЬС, а также 51 и 94
103 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
117 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
118 MH PROMOTION
122 7 САМЫХ...

Кинза — за!
19

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

54 МИСТЕР ВИН
Будь мощным, как Дизель

ЖИЗНЬ

86 СЫН В РУКУ
Руководство пользователя

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

СКРЫТЫЕ РЕСУРСЫ

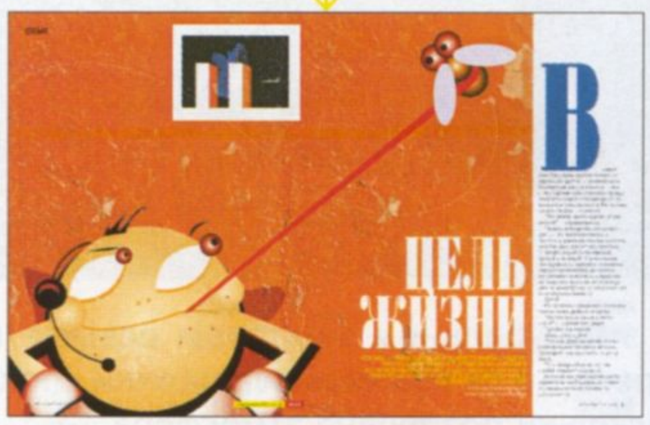
БАНАЛЬНЫЙ,
Банальная, банальное; банален, банальна, банально (фр. banal).
Утративший выразительность вследствие частого повторения, избитый, очень обыденный, пошлый.
Толковый словарь Ушакова

О своих сверхъестественных способностях я узнал лет в семь, когда укреплял здоровье в пионерском лагере под Алма-Атой в Казахстане. Как-то раз мы с пацанами совершили опустошительный налет на колхозный сад, набили яблоками рюкзаки и возвращались в лагерь. Путь пролегал по извилистой горной дороге, с одной стороны которой был крутой спуск, а с другой — отвесная земляная стена высотой в три-четыре таких, как я. Мы уже почти подошли к базе, как раздался стук копыт. Практически в ту же секунду из-за ближайшего поворота прямо на нас вылетел конь, на котором восседали два казахских подростка с луком и стрелами наперевес (вылитые воины Чингисхана, дикие и беспощадные). Намерения малолетних казахов были предельно ясны — отстоять колхозное добро любой ценой. Пионеры бросились врассыпную. Наименее сообразительные побежали вперед по дороге. Самые отчаянные кубарем покатились вниз по склону. Я же подскочил к отвесной земляной стене и вскарабкался на нее в одно мгновение. Позже, вернувшись на это место, я пытался повторить тот же трюк, даже предлагал повторить его приятелям. Безуспешно...

Уверен, что у тебя, читатель, тоже есть в запасе история о том, как под воздействием сильных эмоций или просто особо не задумываясь ты совершал то, что в обычном состоянии тебе казалось сверхъестественным, нереальным. Или, как это еще называется, "открывал скрытые ресурсы организма". Бежал быстрее ветра, прыгал резвее кенгуру, поднимал чемпионский вес, бил белку в глаз...

Кстати, о белках. Автор статьи "Цель жизни" (стр. 74) перевел целых шесть страниц на исследование феномена человеческой меткости, которая вроде бы во всех нас заложена природой, но проявляется только в особые моменты, когда "видишь цель", "поверил в себя", "уверен в победе" и т.д. Вот так все сводится к тем банальным фразам, которые так любят произносить киногерои, перед тем как в очередной раз всех спасти.

С одной стороны, ничего нового, а с другой, так оно и есть. Если знаешь и веришь — то точно сможешь. Если хорошенько пороешься — то и скрытые ресурсы отыщешь. А там и мир можно спасать. И белка на пути точно не будет преградой. Вперед и с песней!



Epidem.ru Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ОТЦЫ И ДЕТИ

У меня два года назад родилась дочь, и мне пришлось пожертвовать своей полкой для журналов и переехать на полку поскромней размерами – детские вещи хоть и маленькие, но их так много! Переезд не обошелся без потерь – некоторые журналы перечитал по второму разу – и, увы, в урну.

А пять месяцев назад – УРА! – у меня родился сын. Опять возникла нехватка места, но оставить сына без такой ценной для будущего мужчины информации я не мог... Купил в канцтоварах папку потолще и две пачки файлов, вооружился канцелярским ножом – и в бой! Не сочтите за вандализм, но журналы я покромсал. Убрал обложку, рекламу, моду (к тому времени, я думаю, она изменится), а почти все остальное оставил – думаю, оно будет актуальным всегда. Спасибо вам, люди, делающие этот журнал!

ЧУЕВ ЕВГЕНИЙ

МН: Что ж, не самый плохой подарок для новорожденного. Но все-таки в наш век информационных технологий стоит обзавестись компьютером (ребенку он очень скоро понадобится!) и сканером. Ну а заботливому отцу дарим шампунь и лосьон-энергетик ENERGIC от **L'Oreal Professionnel Homme.**

Становая телепузика

Журнал испортился. Раньше было много юмора и программ тренировок с нормальными упражнениями, а не кривляниями. Тренировкам совсем не уделяете внимания, чувак в шлеме *("Добрый доктор Болид", апрель 2009. — Прим. ред.)* — это ваще! Нарисовали бы уже тогда телепузика, который становую делает. Где штанги, тренажеры и нормальные комментарии (сколько, чего и на какие мышцы)?

АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

МН: Ай да Александр Сергеевич, ай да сукин сын!

Так и познакомились

Хочу рассказать, как вы помогли мне снова встать на ноги. Не так давно я потерял любимого человека и просто скатился в пропасть, мне не хотелось ничего. Друзья бросили, с работы уволили. Когда в очередной раз я выпил больше, чем нужно, оказался на лавочке возле дома. Проснувшись, понял, что спал на журнале Men's Health. Так и познакомились. С тех пор покупаю ваш журнал регулярно: нашел работу, записался в тренажерку и... снова полюбил. Скоро у нас будет первенец.

АЛЕКСАНДР

МН: Красиво, по-мужски: проснулся и познакомился с тем, на ком спал. Остается пожелать, чтобы история закольцевалась и в ближайшем времени у тебя самого дома были семеро по лавочкам. В смысле по лавкам.

Брак без брака

Уважаемая редакция МН! Мой муж Игорь с удовольствием читает ваш журнал, стараясь не пропустить ни одного номера, да я и сама с интересом его просматриваю. Но я не об этом. Я очень люблю своего мужа и хотела бы сделать ему сюрприз к семнадцатилетию нашей супружеской жизни, которое наступит в августе. Я написала для него стихотворение, и было бы здорово, если бы он прочитал его в вашем журнале...

"Люблю" прошепчу тебе снова,
В ответ услышу "Я тоже".
Признания эти нежные
На свете всего дороже...
(больше не влезло. — Прим. ред).

ОЛЬГА

МН: Конечно, рубрики "Признание в любви" у нас нет, но трудно было не уважить людей, совместно читающих МН и которых после 17 лет брака тянет писать друг другу стихи. Берите пример.

Хотите увеличить член?

В предверии пляжного сезона хочу поведать одну историю почти годичной давности. Надеюсь, для ваших читателей она будет полезной. Прошлым летом, спасаясь от жары, мой брат отдыхал на одном из киевских пляжей.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Деревяшки и движение

Прочитала про ролевки *(апрельский МН)*. Ребята, деревянные мечи — это суеверие, пришедшее из 80-х прошлого века, когда процветали дефицит носков и культ самоделок. Они большей частью ненадежны и неэстетичны. А именуют их: "крест с могилы бабушки", "черная лыжа — эмблема печали, красная лыжа — эмблема любви", "клюшка в изоленте", "фаллоимитатор"… Сейчас прогресс шагнул далеко вперед. Современное оружие для ролевок делают из пластика, дюралюминия, в некоторых местах освоен даже полиэтилен высокого давления. Деревяшки же в ролевом движении уже лет 20 как считаются анахронизмом, пережитком советского прошлого и даже дилетантством, равно как доспехи из линолеума, кольчуги из канцелярских скрепок, шлем из ведра и плащ-занавеска. Подобные артефакты в движении прощают новичкам или глухому захолустью, но для человека, участвующего в ролевках более двух лет, это в 80% случаев неприемлемо.

КАРАМЕЛЬ

МН: А ведь поначалу нас даже не насторожило то, что автор прислал нам статью в бумажном конверте с маркой "Олимпиада-80" за 2 копейки!

Отошел в кусты по естественной потребности и (в этом месте, вспоминая эту историю, я всегда давлюсь от смеха) решил разогнать ос, которые гнездились на арбузной корке, до боли простым способом, а именно пописать на них. Осы в долгу не остались — одна из них ужалила его в причинное место. "Место" мгновенно распухло до невероятных размеров. Однако хвастаться размером к девушке он не пошел, а примчался ко мне и за 10 минут израсходовал из холодильника и морозилки весь запас моей косметики, призванной как минимум в течение 2 месяцев подчеркивать мою красоту. Хуже всего то, что насмеяться вдоволь я не могла, т.к. на разглашение этого происшествия был наложен строжайший запрет. Но теперь, по истечении срока давности и в виду (на мой взгляд) полезности информации, я решила поделиться историей со своим любимым мужским журналом. Хорошего лета, мальчики и девочки!

ALEXANDRA TIMOFEEVNA

МН: Неблагодарное это занятие – ос членом гонять...

Мужеведение

Здравствуйте, Men's Health! Очень захотелось дать вам обратную связь. Так приятно наблюдать за милым, всецело поглощающим информацию вашего нового выпуска, проводящим несколько дней без и-нета и игр. Для меня МН — удивительная возможность узнать его лучше во всех сферах жизни всего за несколько дней. И так каждый месяц!

Работа над собой и самосовершенствование предполагают не только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Есть еще одна не менее, если не более, важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника, но и сподвижника, друга и помощника. У каждого из нас есть свои сильные стороны, но обнаружить их в себе порой оказывается нелегко. С МН сделать это намного проще, вы вселяете в души мужчин уверенность, а в их жизнь — свет и разнообразие.

ИРИНА

МН: Чтение журналов – это хорошо, но неужели нет других, более женских, способов оторвать мужа от компьютера?

Прощайте, пингвины!

В свое время я много занимался спортом — до 5-6 тренировок в неделю. Но все меняется. Аспирантура уменьшила количество тренировок до 1-3 нерегулярных в неделю. Постепенно фигура стала вызывать ассоциации с передачей "В мире животных", выпуск про пингвинов. Кроме того, сделал для себя открытие, что женщина может быть просто хорошим другом, интересным собеседником и т.д. Но все эти изменения меня абсолютно не волновали — сознательно решил, что всю энергию отныне и навсегда направляю исключительно на научную работу. Все переменилось, когда случайно в гостях у друга почитал ваш журнал. Потом купил сам. Теперь покупаю регулярно и жду новых номеров. Мой холодильник набит исключительно полезной пищей, я перестал пользоваться лифтами, да и на штангу стало находиться время. Пингвины сейчас только в телевизоре, и на грудь удалось выжать вес, почти как в студенческие годы. Да, самое потрясающее: сегодня поймал себя на том, что страстно, долго и с обоюдным удовольствием целую собственную жену (это после почти 10 лет семейной жизни!). И это результат нескольких месяцев регулярного чтения МН, а что же будет через год!

ДОЦЕНТ

МН: Через год ждем отчета. Так держать!

ФОТО: _LISANDRA

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

НАСКОЛЬКО ЭФФЕКТИВНО УДАЛЕНИЕ ПРЫЩЕЙ НА ЛБУ ЛАЗЕРОМ И КАКИЕ МОГУТ БЫТЬ ПРОБЛЕМЫ ПОСЛЕ ЭТОГО?

ИВАН

Вот что ответил на твой вопрос Андрей Шилков, врач высшей категории Центра пластической и эндоскопической хирургии "Ланцетъ": "Элементы акне хорошо поддаются лечению неодимовым лазером за 1 сеанс. Проблем после процедуры не возникает. Дополнительно может быть назначена мезотерапия и дерматологическое лечение в виде ежедневного домашнего ухода".

Стал замечать, что соплю. Уж очень громко. Помогите советом.

Если ты сопишь, значит, носовые ходы у тебя не совсем свободны, то есть в них скапливается слизь. Причин может быть несколько, в том числе и вазомоторный ринит. При нарушениях деятельности вегетативной нервной системы малейшее, иногда незаметное раздражение нервных окончаний слизистой оболочки носа (переохлаждение, резкий запах и др.) ведет к расширению кровеносных сосудов носа, внезапной заложенности, обильным соплям. Также возможно, что у тебя аллергический ринит – воспалительное заболевание слизистой оболочки носа, развивающееся в результате попадания в него аллергенов. Проявляется он примерно так же. Установить точную причину поможет ЛОР-врач. Он же и назначит лечение.

Не слишком ли приелись мокасины? И какие цвета будут преобладать?

НИКОЛАЙ ПИКСАЙКИН

Мокасины не сдают своих позиций и, конечно же, летом особенно актуальны. Цвета преобладают яркие и свежие: желтый, зеленый, золотой, пурпурный, серебряный, голубой. И не забудь: мокасины – на босу ногу.

Посоветуй самый дешевый GPS для пешехода.

IDO

Рассчитывай на $90-120. За эти деньги купишь BBK, Nexx или JJ-Connect. Любой из них не разочарует, выбирай дизайн и интерфейс, которые больше понравятся именно тебе. Кстати, несмотря на небольшую цену, ты получишь не только навигатор, но и MP3-плеер, в который можно закачать аудиоэкскурсию, а также поддержку фото и видео, так что, если экран фотоаппарата кажется тебе маловат, сделанные в поездке снимки можно будет посмотреть на навигаторе.

Действительно ли нужно каждый день есть суп?

АЛЕКСЕЙ

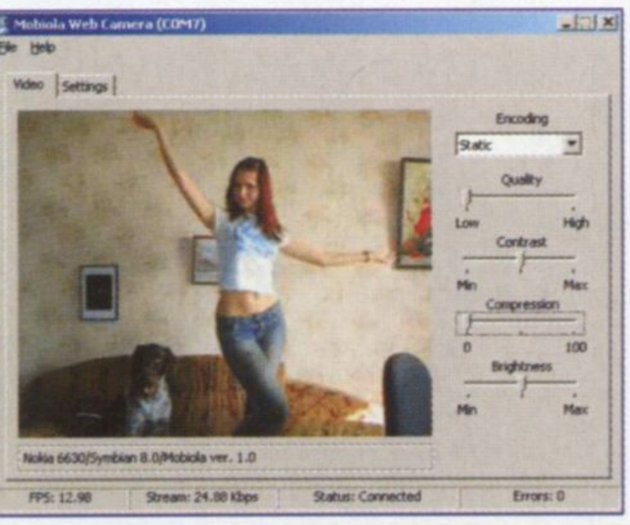
Да. Суп не только является элементом здорового питания, но и предохраняет от переедания. Тарелка жирного супа надолго утоляет голод. Кстати, эпидемия ожирения в Америке отчасти связана с отсутствием супов в рационе американцев. Они питаются частую всухомятку – сэндвичи и т.д., – в результате потребляют избыточное количество калорий.

ФОТО: VOSTOCK-PHOTO, RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ритой Катьер



Можно ли использовать камеру телефона (смартфона) как веб-камеру для Skype?

SHOOTNICK

Можно! Есть несколько программ, которые легко справятся с этой задачей. Например, Mobiola Webcam или WWIGO (устанавливаются на оба девайса – смартфон и ПК). Кстати, от обычной веб-камеры камера телефона отличается тем, что может быть подключена к компьютеру не только через USB, но и по Bluetooth.

Если я ношу стринги – это нормально? Как девушка скажите.

ROMA RAMZ

Если ты стриптизер или танцор, то это вполне нормально. За всех девушек я тебе не отвечу, но многим представительницам женского пола нравятся оголенные мужские ягодицы. Хотя, на мой взгляд, боксеры смотрятся куда сексуальнее. Я имею в виду трусы.

МОЯ ЛЮБИМАЯ НЕНАВИДИТ ПОЗУ "ДОГГИ". Я ЖЕ СТРАСТЬ КАК ЭТУ ПОЗУ ОБОЖАЮ, И ЗАМЕНА ДРУГИМИ ПОЗАМИ НЕ ПОМОГАЕТ! ДЕВУШКУ СВОЮ ОЧЕНЬ ЛЮБЛЮ, НО ТЕРПЕТЬ НЕ МОГУ БОЛЬШЕ! ЧТО ДЕЛАТЬ?

ГЕША

Предложить равноценный обмен: она позволяет тебе по праздникам превращать ее в "ущербную проститутку", а ты – целый день выполняешь все ее фантазии сексуального и не очень характера. Наверняка же найдутся в вашей жизни вещи, которые дико любит она и терпеть не можешь ты. Обменяйтесь ими! Отношения – постоянный компромисс, и жить для своей половины, идя на некоторые уступки, гораздо приятнее, чем играть в упрямых нехочух. И, кстати, ты уж найди способ посредством долгой прелюдии, нежных поглаживаний и красивых слов заставить ее изменить мнение о ненавистной позе. Может, в том, что она себя в ней чувствует некомфортно, виновен твой неправильный подход?

У меня есть любимая, и для меня она – идеал женщины. Но я не хочу отказываться от общения и знакомств с другими девушками. Цель – общение и ничего больше. У меня появился внутренний дискомфорт от того, что увеличение моего круга общения невозможно и есть вероятность сломать отношения с любимым человеком из-за зацикленности на нем.

NICEMAN

А кто/что мешает расширить круг общения – твоя строгая идеальная женщина или какие-то твои персональные убеждения, что все общение должно быть направлено в одну точку? Если первое, тогда нужна серия аккуратных разговоров, прямо дающих ей понять, что тебе обязательно нужно немного свободного пространства. Главное для таких женщин, чтобы твое стороннее общение было прозрачным: старайся не скрывать от нее ни новых знакомств, ни запланированных встреч. Если же расширению знакомств мешают твои собственные взгляды, здесь себе помочь сможешь только ты сам. Вдруг, если начистоту, ты боишься не зацикленности на любимой из-за нехватки новых впечатлений, а того, что, окунувшись в них, забудешь о своей женщине.

Как лучше вести себя в ситуации, когда девушка категорически не соглашается с твоим правильным мнением и хочет навязать свое? И ничего слушать не хочет.

МАКС

Если в спорной ситуации сошлись два барана, ничего хорошего из этого не получится. Даже если бараны друг друга "очень любят". Все мы склонны считать свое мнение единственно важным, а всех вокруг – недокрасивыми, недоумными и недопонимающими. А знаешь ли ты, что искусству уметь убеждать других в своей правоте умные люди учатся годами? Если ты уже не первый день в курсе, что твоя девушка страдает склонностью противоречить, так не тебе ли первому стоит найти к ней единственно верный подход? Спокойно объяснять что-то человеку, который заведомо не желает поступиться своим мнением, – все равно что медленно повторять одно и то же иностранцу, который не понимает по-нашему ни слова. Ищи обходные пути, необязательно логические и спокойные, если уверен, что она та, кто тебе нужен.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев, Валентин Ткач, Александр Черкудинов

В ОЧЕРЕДНОЙ РАЗ НАДРЫВАЯСЬ В СПОРТЗАЛЕ, ПОДУМАЙ – ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТО НУЖНО? ЕСЛИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОКОРИТЬ СВОИМ ПЕРЕКАЧАННЫМ ТЕЛОМ ОЧЕРЕДНУЮ ДЕВИЦУ, – СХОДИ ЛУЧШЕ В САУНУ, ПАРИКМАХЕРСКУЮ И ХИМЧИСТКУ. МЫ ЗАДАЛИ ВОПРОС 200 ЖЕНЩИНАМ И 200 МУЖЧИНАМ: "НАЗОВИТЕ ПЯТЬ ВНЕШНИХ КАЧЕСТВ, КОТОРЫМИ ДОЛЖЕН ОБЛАДАТЬ МУЖЧИНА, ЧТОБЫ ПОНРАВИТЬСЯ ДЕВУШКЕ". ВОТ САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ ОТВЕТЫ.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖЧИНЫ

1. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
2. ЧИСТОТА И УХОЖЕННОСТЬ
3. КРАСИВАЯ УЛЫБКА
4. МОЩНЫЕ МУСКУЛЫ
5. УМЕНИЕ ХОРОШО ОДЕВАТЬСЯ

ЖЕНЩИНЫ

1. ЧИСТОТА И УХОЖЕННОСТЬ
2. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ
3. КРАСИВАЯ УЛЫБКА
4. УМЕНИЕ ХОРОШО ОДЕВАТЬСЯ
5. МУЖЕСТВЕННОСТЬ В ОБЛИКЕ И ПОВЕДЕНИИ

epidem.ru Journal-plaz.net

ДЕВУШКА С БОЛЬШИМИ ПРЕТЕНЗИЯМИ

Большая грудь, пухлые губы, округлые бедра и прочие женские приметы, заставляющие тебя лить слюну, обязаны своим существованием гормону эстрадиолу. Именно он отвечает за формирование женской половой системы и развитие вторичных половых признаков. Чем выпуклее ее грудь и задница – тем больше в ее крови эстрадиола. Как утверждают доктора из Техасского университета, высокий уровень эстрадиола – палка о двух концах. С одной стороны, именно он делает женщину наиболее привлекательной для мужчины, а с другой – не дает ей довольствоваться тем, что она имеет. Ведь высокий уровень эстрадиола заставляет женщину постоянно искать наилучшего партнера и не останавливаться на достигнутом. Так что, если ты завел себе пышногрудую красотку, придется непрерывно доказывать, что лучше тебя ей самца не найти. Но вообще-то так стоит себя вести с любой девушкой, даже если гормонов у нее маловато.

43%
НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИЛОСЬ В МИРЕ ЧИСЛО МУЖЧИН-НОСИТЕЛЕЙ ХЛАМИДИЙ С 2003 ПО 2008 ГОД.
Источник: данные ВОЗ

УГРЮМ, ВОЛОСАТ И ВОНЮЧ

Как мы выяснили на предыдущей странице, мужчины уделяют своему внешнему виду меньше внимания, чем этого хотелось бы женщинам. Мы спросили у 200 девушек, что их раздражает во внешности даже тех мужчин, которые вроде бы тщательно следят за собой. Вот самые популярные ответы:

- **Черные точки на носу**
- **Волосы в носу и ушах**
- **Отсутствие педикюра**
- **Сросшиеся брови**
- **Шишки, жировики, бородавки**
- **Усы**

В ТЕМУ
О ТОМ, КАКИЕ ТРЕБОВАНИЯ МУЖЧИНЫ ПРЕДЪЯВЛЯЮТ ЖЕНЩИНАМ, СМОТРИ В РУБРИКЕ “СЕКС”

ФОТО: RUSSIAN LOOK, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

На столе трава

Летом, при обилии рынков и овощных ларьков, не есть зелень ты не имеешь права. Вот наши советы на этот счет.

ТАРХУН Он же эстрагон. Эфирные масла, содержащиеся в этой травке, чрезвычайно ароматны. Поэтому не перебарщивай, добавляя его в супы, яичницы, салаты, овощные, мясные и блюда из субпродуктов (особенно рекомендуем). Полезен для пищеварения.

ЩАВЕЛЬ Французы подкисляли щавелем шпинат. Наши предки сначала выпалывали его как сорняк, но потом догадались делать холодные щавелевые щи с яйцом. В этой зелени – весь витаминный алфавит и микроэлементы. Но ешь щавель не чаще двух раз в неделю – избыток щавелевой кислоты ведет к проблемам с почками.

ШПИНАТ Кумир диетологов. Хлорофилл шпината близок по составу к гемоглобину крови человека, а стало быть, улучшает ее состав и повышает защитные свойства организма. Против онкологических заболеваний, грязной окружающей среды и всего такого. Полно витамина D. Плюс нейтральный вкус – клади в любые салаты или, слегка отварив-измельчив, используй в качестве гарнира к мясу/рыбе/птице.

КРЕСС-САЛАТ По-нашему – хреновник. Название соответствует вкусу. Полно йода (для щитовидной железы) и серы (для усвоения белка, восстановления волос и кожи). Витаминов тоже много. В сыром виде особенно полезен, но можно и в суп добавить. Секунд за 45 до подачи на стол.

КИНЗА Хит мексиканской и кавказской кухни. Соус сальса без нее не вполне актуален, равно как и сациви. Еще именуется клоповником. Придает пикантный вкус блюдам из мяса и птицы. Салатам тоже.

МЯТА Клади ее куда хочешь – в чай, салаты, десерты-коктейли, мясные и бобовые блюда. Соус из мяты прекрасно сочетается с блюдами из баранины. Ненавязчивым вкусом обладают мята обычная и кудрявая. Перечная холодит во рту и щекочет в носу. Вкус мяты лимонной (она же мелисса), соответственно, лимонный.

ПЛОДОВО-ВЫГОДНОЕ

Все мы помним легендарное мороженое за семь копеек. И все мучаемся, поедая у ларька очередную подделку. Приблизиться к детскому идеалу позволит наш не слишком простой, зато вкусный рецепт.

- 500 г малины
- 125 г сахара
- 300 мл воды
- 2 яичных белка
- Еще 100 г красивой крупной малины для украшения

1 Поставь на слабый огонь небольшую кастрюлю, налей воду и насыпь сахар. Помешивай, пока сахар не растворится. Дай закипеть и вари, пока не загустеет. Дай сиропу остыть.

2 Тщательно перетри ягоды в блендере. Влей сироп в малиновое пюре, как следует перемешай и положи в морозильник. Через полчаса вынь, перемешай и засунь обратно еще на полчаса, после чего снова перемешай.

3 Взбей яичные белки в пену, аккуратно смешай с малиново-сахарной кашей и снова положи на полчаса в морозильник. Переложи на 10-15 минут в холодильник, раздели на порции (их должно получиться 4), укрась каждую ягодами и ешь. Не возбраняется заменить малину клубникой, ежевикой или любой другой ягодой по вкусу.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

“ПОДО МНОЙ ТРЕСНУЛИ ВЕСЫ. И НОГИ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Худеть я пытался несколько раз – держался 2-3 недели, потом срывался и набирал еще больше, чем весил до этого. Сигнал, что так дальше нельзя, был весьма наглядным – сначала подо мной мгновенно сломались свежекупленные весы, а потом подвело колено. Врачи сказали, что эта травма – следствие лишнего веса. Я в очередной раз решил похудеть – и, как видите, мне это удалось.

АНАТОЛИЙ ЕВГРАФОВ

22 года
Вес до: 177 кг
Вес после: 91 кг
Стаж: 2 года

1-й год

8 месяцев я питался только овсяной или гречневой кашей на воде, без соли. Раз в день позволял себе яблоко или апельсин. На выходных – кусочек отварного мяса и горсть фиников. Моя дневная норма составляла 900 ккал. Разумеется, все время дико хотелось есть. Заставлял себя больше ходить – единственные физические нагрузки, на которые мне хватало сил. За эти 8 месяцев я скинул 40 кг.

В следующие 4 месяца я немного расслабился, стал есть больше и перестал худеть. Но с нового года решил взяться за себя как следует.

2-й год

Снова ограничил себя в калориях, но стал больше получать их из белка – ел обезжиренный творог и куриные грудки. Старался съедать 180 г чистого белка в день.

Как только сошел снег, встал на ролики, катался по три часа каждый день.

С осени пошел в зал. Занимаюсь через день, каждый раз обязательно делаю и силовые, и кардиоупражнения. Благодаря фитнесу подтянулась кожа, нарисовался некий рельеф тела, хотя работы еще много. Начав заниматься, я перешел на более спортивный режим питания – белок, сложные углеводы, овощи, фрукты. Особенно ни в чем себя не ограничиваю, не считая очевидных вещей – сладкого, мучного и еды на ночь.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

ХМЕЛЬ В ПОМОЩЬ

Если пить пиво сил нет уже никаких, а в холодильнике его навалом – вот несколько вариантов утилизации.

Пахучие ноги

Пиво размягчает загрубевшую кожу ног. Вылей 200 г пива в тазик с горячей водой и отмачивай там ноги 10 минут. Затем хорошенько пройдись по ним пемзой, смоченной в соке лайма, – так ты очистишь кожу и продезинфицируешь ее от бактерий, вызывающих запах.

Цветы в горшках

Пиво – отличная подкормка. Вылитое в землю, оно будет продолжать бродить, вырабатывая диоксид углерода, которым, собственно, и питаются все растения. Только не выливай в горшок больше нескольких столовых ложек раз в неделю. И помни – годится только пиво непосредственно из бутылки, а не то, которое ты сначала выпил.

Правильные пчелы

Мы не будем спрашивать, почему ты решил устроить пикник рядом с пасекой – твое дело. Наше дело – предложить расставить по краям участка недопитые банки с пивом. Пчелы будут привлечены солодовым ароматом и помрут, купаясь в пенном напитке. А ты сможешь спокойно наслаждаться оставшимся пивом. Главное – не перепутай банки.

Мытье головы

Используй пиво как кондиционер для волос. Смешай 3-4 ст. л. выдохшегося пива с теплой водой, намыль голову шампунем, затем добавь пива с водой, как следует помассируй, теперь смой шампунь и пиво. Хмель – отличное средство против перхоти и для дополнительного объема.

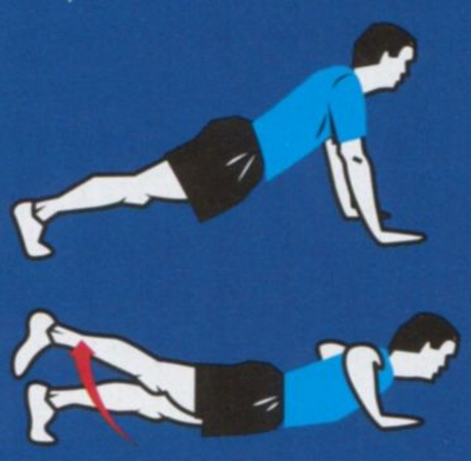
Ювелирное дело

Пиво прекрасно чистит золото. И от грязи, и от налета. Сними перстни, цепи и броши, протри их тряпочкой, смоченной пивом, оставь на две минуты, затем вытри насухо. Если кто-то увидит, как ты снимаешь в баре обручальное кольцо, говори, что просто хотел его почистить.

КОРОТКО И ЯСНО

Когда категорически нет времени часами пыхтеть в зале, сделай эту короткую, но очень эффективную тренировку – она поддержит тебя в форме до следующего полноценного занятия.

Суть такова – ты встаешь на баскетбольной площадке в точке "старт". С максимальной скоростью бежишь к точке 1, выполняешь указанное ниже упражнение с этим номером, так же пулей возвращаешься назад, тут же несешься к точке 2, делаешь упражнение для точки 2 – и так до самого конца, без секунды отдыха. Баскетбольную площадку можешь заменить любой подходящей по размерам местностью, хоть собственным коридором – если он, конечно, 30 м в длину.

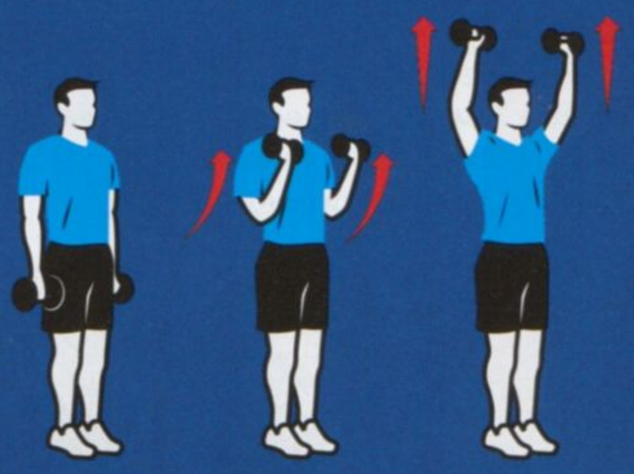


1 ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

Встань в стойку для отжиманий, приподними одну ногу. Опускаясь корпусом, поднимай ногу максимально вверх. Сделай по 5 повторов на каждую ногу. Работают мышцы плеч, груди, кора, трицепсы, ягодицы.

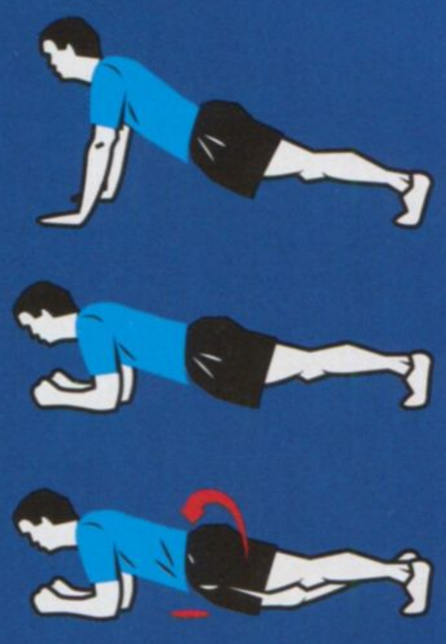
2 УЗКИЕ ОТЖИМАНИЯ

Встань в стойку для отжиманий, поставив руки чуть уже ширины плеч. Опускаясь, не раздвигай локти в стороны, а продолжай держать параллельно телу, как на рисунке. Сделай 10 повторов. Работают мышцы плеч, груди, трицепсы.



3 КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Ноги на ширине плеч, руки параллельны телу (исходное положение). Производишь классический подъем на бицепс, затем вытягиваешь руки вверх над головой, возвращаешься в исходное. Следи за тем, чтобы локти двигались строго вверх по прямой линии, не расходясь в стороны. 10 повторов. Работают плечи, бицепсы и трицепсы.



4 ОТЖИМАНИЯ С ПОВОРОТОМ БЕДЕР

Встань в позицию для отжиманий (исходное положение). Затем опустись вниз на локти, как на рисунке. Поверни бедра вправо до того предела, после которого руки и ноги отрываются от пола. Вернись в исходную позицию. Вновь опустись вниз и поверни бедра влево. Как всегда, 10 повторов.Работают мышцы груди, пресса, плеч, спины, трицепсы.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЕСЛИ Б Я ИМЕЛ КОНЯ...

Чтобы велопрогулки доставляли удовольствие и пользу, надо знать, как правильно выбирать и настраивать своего железного коня.

1 СЕДЛО
Установи его так, чтобы нога в крайнем нижнем положении педали оставалась чуть согнутой в колене. Сиденье, расположенное слишком низко, – это быстрая усталость и лишняя нагрузка на суставы. Широкое и мягкое седло уместно для расслабленных прогулок. Если ты не намерен ими ограничиваться и планируешь серьезный велопробег – ставь жесткое спортивное седло. Иначе всю промежность сотрешь.

2 ПЕДАЛИ
Обычные дорожные велосипеды для пересеченной местности просто опасны. Каретка (узел, на котором закреплены ведущие звездочки и педали) у них расположена ниже воображаемой линии, соединяющей оси колес. То есть при езде по кочкам педали задевают за самые незначительные препятствия. Для продолжительных загородных поездок покупай горный велосипед (на фото).

3 РУЛЬ
Если твоя цель – неспешное катание по асфальту, тебе нужен высокий руль. Иначе груз тела станет давить на запястья, у тебя будут болеть плечи, поясница и спина. Другое дело – езда по бездорожью. Основной упор здесь на ноги. Руки не только не давят на руль, но, наоборот, тянут его вверх и на себя. Высокий руль на пересеченной местности – это лишняя травматическая нагрузка на позвоночник и плохая управляемость.

4 РАМА
Встань на землю так, чтобы рама велосипеда была между ногами, а ягодицы упирались в седло. Когда расстояние между верхней трубой рамы и промежностью составляет 50-150 мм – все более-менее в порядке. Это если ты будешь кататься по городу. Для езды по сильно пересеченной местности упомянутый зазор должен быть 150 мм и более.

Желтая лихорадка

Новый повод любить индийскую еду: оказывается, куркумин, вещество, содержащееся в куркуме, способствует похудению. Это выяснили американские ученые, кормившие мышей обильной жирной едой, сдобренной этой желтой пряностью. Мыши не то что не поправились, но даже похудели. Если учесть, что другой обязательный ингредиент индийской еды – чили – тоже способствует сжиганию жира, индийским ресторанам стоит подготовиться к наплыву клиентов.

Музыка нас связала

Езда с таксистом-бомбилой опасна для твоего здоровья. И не только потому, что его "шестерка" может развалиться в любой момент, а разметка и сигналы светофора, по его мнению, придуманы для трусов и неудачников. Не меньшую опасность представляет оглушительная музыка, орущая из его магнитолы. Оказывается, достаточно получаса прослушивания ненавистной тебе музыки, чтобы твои сосуды сузились на 6%, затруднив кровоток. Приятная мелодия, наоборот, расширяет сосуды аж на 26%, уверяют ученые из Университета Мэриленда.

Сладкие сопли

Мед может быть куда эффективнее антибиотиков, когда речь касается лечения воспаления слизистых вроде ангины и насморка, утверждают канадские ученые. Но они не были бы учеными, если бы просто благословили всех больных жевать соты. Вместо этого они разрабатывают лечебные спреи, содержащие активные составляющие меда. Так что ешь мед, пока дают, – скоро придется впрыскивать его через нос.

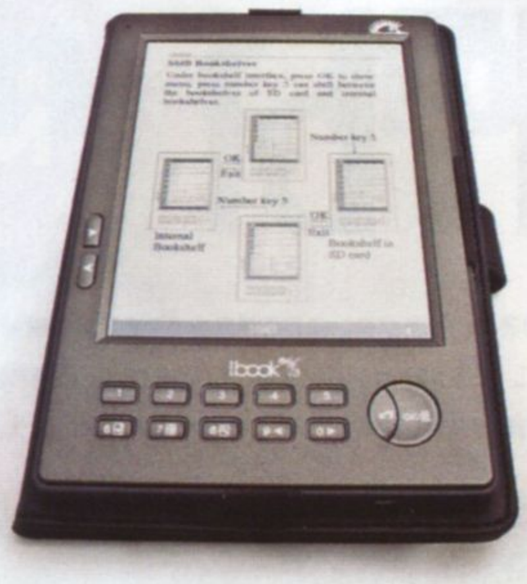
ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Samsung ST50

Эта камера с матрицей 12,2 Мп умеет следить за девятью лицами в объективе. Если кто-то моргнет в момент снимка, она сама тут же сделает дубль кадра. Кроме того, режим Smile Shot позволяет камере фотографировать автоматически, стоит кому-то в кадре улыбнуться. Еще одна любопытная функция – Beauty Shot. С ее помощью можно ретушировать снимки прямо в фотоаппарате. **2200 грн.**

- **www.samsung.com/ua_ru/**



lBook eReader V3new

Если ты очень любишь читать книги, но при этом скептически относишься к чтению с дисплея – это именно то, что примирит тебя с электронными книгами. "Электронная бумага" на вид почти не отличается от обычной – зато в этот "блокнотик" легко влезет содержимое небольшой районной библиотеки. **2290,03 грн.**

- **www.lbook.ua**

Candy Trio

Это идеальная спутница жизни – она жарит, варит и посуду моет. Плита, духовка и посудомоечная машина в корпусе шириной 60 см – хороший выход, когда на кухне места в обрез. Кстати, несмотря на компактные размеры, в посудомойку влезут шесть комплектов посуды. **9900 грн.**

- **www.candy.ua**

Philips SHP2700/00

Любишь по много часов сидеть в наушниках или тебя просто вынуждают к этому сложные условия обитания в офисе? Неважно. Эти наушники с полноразмерными эргономичными бархатными накладками как раз для тебя. Мягкая изоляция от внешнего мира, комфорт, мощный звук – что еще надо?.. **319 грн.**

- **www.philips.ua**

ПРОГРАММА ОТДЫХА

Чем забить свой iPod, чтобы в отпуске не забивать голову? Мы перелопатили все 35 000 приложений для "яблочного" плеера и выбрали шесть лучших. Они работают, ты – отдыхаешь.

- **FLIGHT STATUS** Можно не париться с поисками табло в незнакомом аэропорту – включаешь Wi-Fi и видишь всю информацию о своем полете: номер терминала, выхода на посадку и статус выдачи багажа. Найти путь к этим местам поможет следующая программа.

- **MY GATE MAPS** В этой базе данных карты всех международных аэропортов, так что расположение Duty Free и туалетов ты можешь разведать еще в такси. Застрял в пробке и опоздал на рейс? Узнать, когда следующий, несложно.
- **NEXT FLIGHT** Все, что требуется, – выбрать, куда и откуда ты собираешься лететь. На экране высветятся все рейсы, связывающие указанные точки земли. Время до вылета скоротай в ресторане, выбрать его помогут следующие программы.
- **URBANSPOON** Приложение "Завтрак туриста". Указываешь город, любимую кухню и цену, которую готов потратить на еду, и получаешь список заведений, подходящих под эти параметры. Осталось найти ближайшее.
- **AROUNDME** Просто укажи, что именно ты сейчас ищешь (ресторан, кинотеатр, заправку, обменник, отель), – и, определив твое местоположение, AroundMe покажет адреса ближайших заведений.
- **CURRENCY** Программа следит за курсом 90 валют, так что за секунду переведет цены в меню или сумму счета в привычные гривны.

Epidem.ru Journal-plaza.net

АЛИМЕНТЫ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТОК • СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК №7

Дело неприятное, но, судя по статистике разводов, распространенное. Много из-за них крови нашего брата пьют. Поэтому мы попросили юриста раз и навсегда разрешить вопросы алиментщика.

1 Мужчина и женщина расстались, но брак не расторгли. Она рожает ребенка от другого. Чей это ребенок юридически?

Законного мужа. Даже если жена во всем призналась властям, новорожденного записывают на "старую" пару. Могу посоветовать – разводитесь сразу после расставания, не ждите, пока клюнет петух.

2 А можно в этом случае отменить отцовство?

Да. Мужчина расторгает брак и подает в суд: "Не я отец этого ребенка", и она подтверждает это. Ну а если нет, он экспертизу ДНК запрашивает – она сейчас сравнительна недорогая.

3 Мужчина женится на девушке с ребенком, усыновляет его. Они расходятся. Должен ли он платить алименты?

Должен. Он не с девушкой связан, а с ребенком. Суд и органы опеки считают этого человека отцом.

4 Если у мужчины дети от разных женщин, как распределяются алименты?

Суд распределяет их по-своему в каждом конкретном случае. Все зависит от ситуации.

5 Если ребенок остается с мужчиной, жена должна платить алименты?

Конечно. Правда, мужчина, когда берет ребенка, с алиментами обычно не связывается. Как и часто женщины. Это неверно, так как это не ваши деньги, это деньги ребенка.

6 Минимум-максимум есть?

От 30% прожиточного минимума на одного ребенка соответствующего возраста. Максимум – 50%.

7 Платят до 18 лет?

Да, но только если, достигнув совершеннолетия, ребенок сразу устроился на работу и стал обеспечивать себя самостоятельно. Если же ребенок продолжает учебу или оказался лоботрясом, который не может найти себе работу, родители должны содержать его до 23 лет.

8 А что бывает за отказ от алиментов?

У нас есть статья Уголовного кодекса, предусматривающая ответственность за это в виде штрафа или общественных работ, которые редко применяются.

9 А если зарплата в основном черная?

Обычно в таких случаях требуют установить фиксированную сумму алиментов исходя из потребностей ребенка. Эта сумма подлежит индексации.

10 А если платишь алименты не официально (через бухгалтерию на работе) – мать может вдруг заявить в суде, что ты не платил?

Сплошь и рядом это происходит. Если не брать расписки или не хранить квитанции о переводах, никакие свидетели ("да, он ездил, давал деньги") в суде не помогут. Переданные деньги будут считаться не алиментами, а добровольной помощью семье.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

143 МИНУТЫ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

“Джонни Д.”

- **Жанр:** драма
- **Режиссер:** Майкл Манн
- **В ролях:** Джонни Депп, Билли Крадап, Кристиан Бейл

Майкл Манн всегда снимал фильмы про волчье одиночество храбрецов. В “Последнем из могикан” таким мужчинам еще могло повезти. В “Схватке” герои Аль Пачино и Де Ниро уже были изгоями. В “Али” единственным местом, пригодным для жизни, остался боксерский ринг, в “Соучастнике” седого Тома Круза с пулей в груди унес в никуда ночной поезд. Основанная на реальных событиях криминальная драма “Джонни Д.” примерно про то же: главный герой, Джон Диллинджер (Джонни Депп), во время Великой депрессии грабит банки, молодой Эдвард Гувер (Билли Крадап) с напарником (Кристиан Бейл) его ловят. И бандит, и законники на самом деле никому, кроме друг друга, не нужны, поэтому растягивают схватку на долгие годы. Уж что-что, а схватки Майкл Манн снимать умеет. И это действительно праздник, потому что боевики с претензией на смысл выходят каждый месяц. А вот чтобы наоборот – философская притча, но с кровью и порохом – это умеет, пожалуй, только Манн.

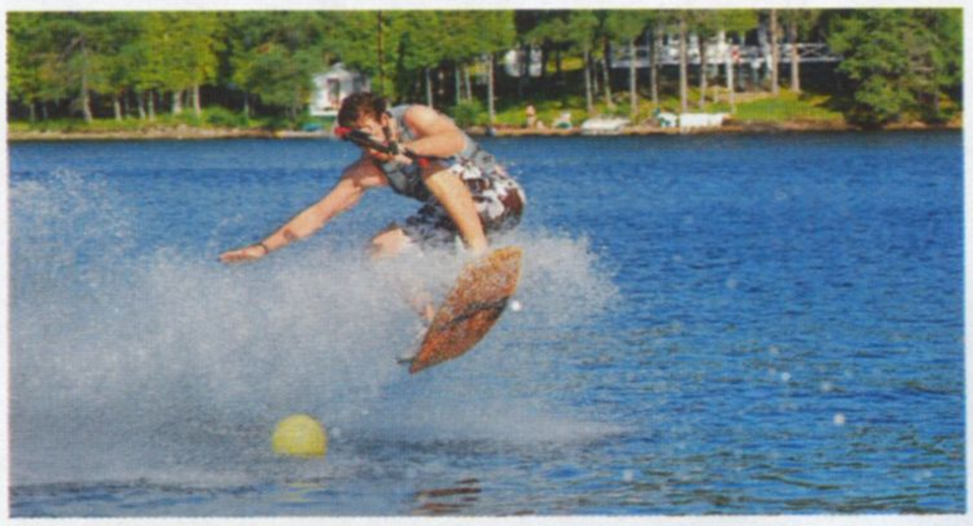
31-2 ИЮЛЯ-АВГУСТА

ПОБЫВАТЬ НА ФЕСТИВАЛЕ КУЛЬТУР НАРОДОВ МИРА

“Свирж-2009”

- **Львовская область, село Свирж**

Однозначный хит летнего концертного сезона в Украине. 60 исполнителей на трех сценах в течение трех дней, и все это на фоне старинного замка на берегу озера – это уже неплохо, а если учесть, что среди участников фестиваля будут такие звезды, как Цезария Эвора, Нино Катамадзе, Пелагея и The Klezmatics, становится ясно: надо ехать. С отелями в Свирже кризис, но организаторы планируют устроить палаточный городок. Самое подходящее место для культурного обмена!



21-23 АВГУСТА

СХОДИТЬ НА

UKRAINIAN WAKE PARK WORLD SERIES 2009

- **Киев, парк Дружбы народов**

И снова Киев принимает этап Кубка мира по вейкбордингу WWA Wake Park World Series (WPWS). Не за красивые глаза принимает, заметь, а за отличное проведение аналогичного этапа в прошлом году. Если ты пропустил это событие в 2008-м – самое время наверстать упущенное. Соревнования открыты для всех, так что если тебе претит быть пассивным зрителем, можешь стать их активным участником.

06-12 ИЮЛЯ

ПОСЕТИТЬ СПОРТИВНО-МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ

КРЫЛЬЯ ДОНУЗЛАВА

- **Крым, залив Донузлав**

Виндсерфинг и кайтбординг, пожалуй, самые зрелищные из летних видов спорта. А если к соревнованиям в этих дисциплинах добавить еще и концерты, становится ясно, что скучать эту неделю тебе не придется. Заодно можешь сам освоить кайт под руководством опытных инструкторов. Правда, будь готов к отсутствию комфорта – инфраструктура там пока не очень.

ФОТО: ДМИТРИЙ КУЦ, 06MANNEL

Epidem.ru Journal-plaza.net

Cigarette 50 Marauder

Название "Грабитель" (Marauder) отсылает к истокам марки. Компания получила имя в честь лодки Cigarette, которая во времена сухого закона в США оставалась неуловимой для местных копов: даже загруженная контрабандной выпивкой, она была быстрее полицейских катеров, а значит, выше закона.

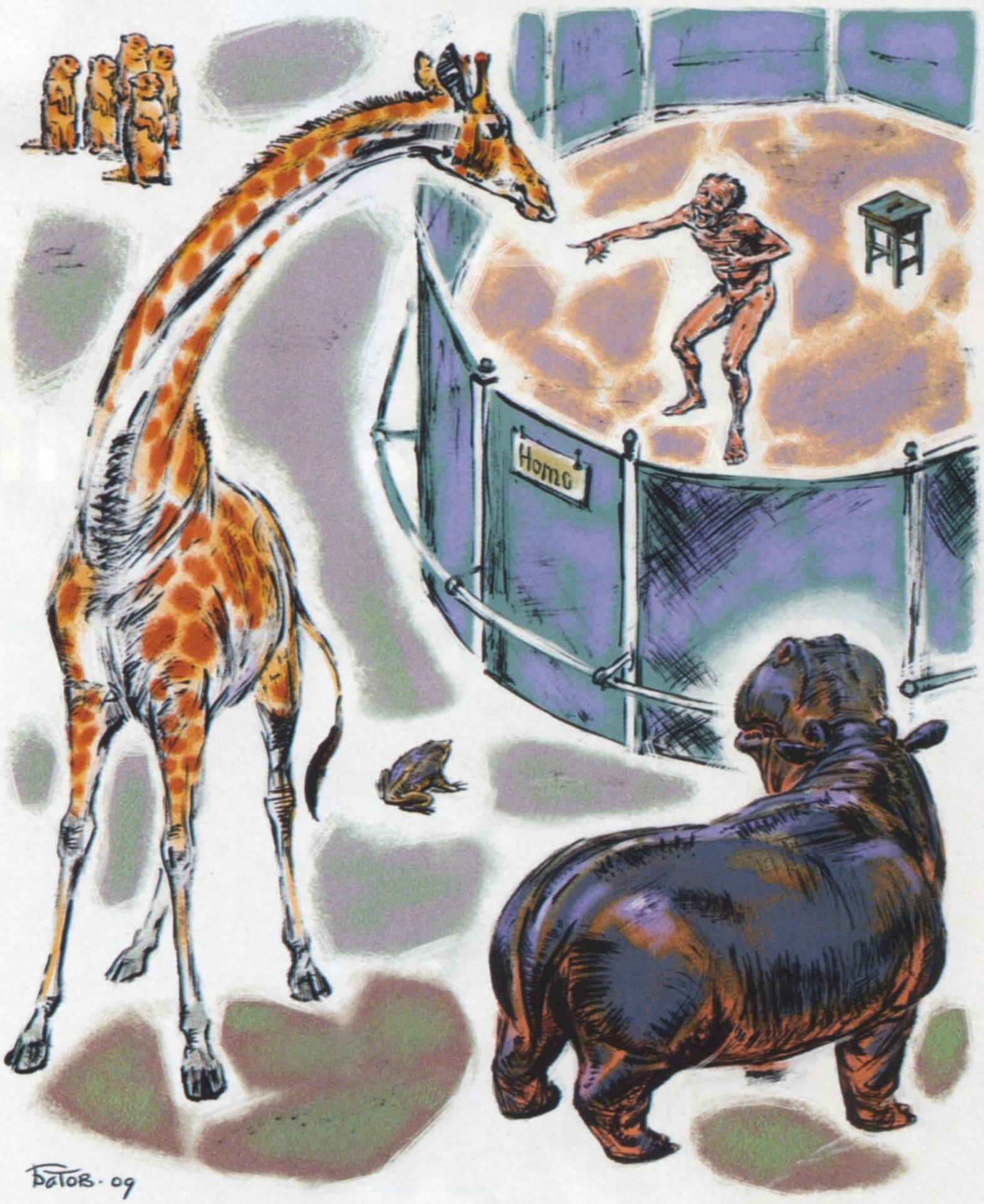
- **Класс:** скоростной катер (High Performance Boat)
- **Длина:** 15,4 м
- **Ширина:** 2,43 м
- **Высота:** 2 м
- **Вес:** 8096 кг
- **Топливный бак:** 1305 л
- **Двигатели:** 3x1075 л. с. (суммарная мощность 3225 л. с.)
- **Максимальная скорость:** 80 узлов (150 км/ч)
- **Минимальный расход:** 190 л/ч
- **Число пассажиров:** 10
- **Кабина:** с двуспальной кроватью
- **Опции:** ТВ, DVD, кондиционер
- **Навигация:** станция с GPS
- **Цена:** $1 000 000
- **Купить:** www.cigaretteracing.com ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

НЕЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ТРАГЕДИИ

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН



Однажды, дело было под вечер, в небольшой квартирке на Звездном бульваре рыжеволосая красавица рассказала мне про жирафов. Я с тех пор стал значительно легче относиться к жизненным трудностям, которые так или иначе возникают едва ли не ежедневно, — то девушка не дает, то зарплату задерживают, то дождь смывает все следы. Теперь, когда неурядицы повышают давление и не дают заснуть, я думаю про жирафов и других братьев наших четвероногих. И понимаю, что мои проблемы — совершеннейшая глупость и нелепость.

Потому что самые несчастные существа в мире отнюдь не люди, а жирафы: у них, если коротко, все плохо. Для того чтобы попить воды, жирафы должны наклониться до уровня земли, но делают они это с трудом, поэтому им приходится широко расставлять ноги. В такой позе жираф неповоротлив и беззащитен, так что на него вполне может напасть проходящий неподалеку хищник. Чтобы попить, жирафу необходимо сначала убедиться в своей полной безопасности. Которой, как известно, не существует.

Жить с тяжелым сердцем — это о них, о жирафах. Большое жирафье сердце пропускает 60 л крови в минуту и весит 12 кг. И хотя кровь у жирафов более густая, чем у нормальных живых существ, это не помогает им жить. Когда они наклоняются до земли, кровь моментально приливает к их голове и им становится плохо. Поэтому они должны скорее поднять свои рожки к облакам, но тогда кровь очень быстро отливает и у них начинает кружиться голова, они даже могут упасть в обморок, иногда — на бок. Но, если жираф упадет на бок, он уже никогда не сможет встать, потому что его организм к этому не приспособлен.

Едят жирафы высоко растущие на деревьях листья, а живут там, где живут слоны. Слоны тоже едят высоко растущие на деревьях листья, но им лень тянуться, поэтому они просто ломают деревья, и тогда высоко растущие на деревьях листья оказываются на земле, до которой жирафы достают с трудом и, таким образом, остаются без еды. Копыта у жирафов размером с большое блюдо, но это не помогает им ходить по болотам, и жирафы в болота проваливаются. А ребенок жирафа, только родившись, первым делом испытывает чудо свободного полета — так как мама рожает его в положении стоя, новорожденный падает с двухметровой высоты: здравствуй, дивный новый мир!

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Epidem.ru Journal-plaza.net

Самые высокие на земле животные спят час в сутки и смотрят на мир грустным взглядом черных глаз из-под густых ресниц. И есть лишь одно животное, нелепое даже по меркам жирафа, — это его ближайший родственник, который называется окапи. Окапи напоминает лошадь, оборудованную сзади полосками, словно он — зебра. Но он не зебра, о чем наверняка ежедневно жалеет. К тому же у этих несчастных животных такой длинный язык, что они могут мыть им глаза, и вряд ли что-то скажет о них больше.

Некрупные грызуны, которых называют сусликами, проживают короткие и тоже не слишком веселые жизни. Кроме естественных опасностей, подстерегающих этих животных в местах их компактного проживания, есть у них и, скажем так, физиологические проблемы, от которых возникает депрессия. Начать с того, что кроме зимней спячки у некоторых из них имеется еще и летняя, из-за недостатка корма. Самцы сусликов просыпаются после спячки, полные сил и готовые к самым разнообразным жизненным свершениям. В отличие от самок, которые спят еще примерно месяц, а когда просыпаются, совершенно не смотрят на своих меховых партнеров по норе. Вот парни и маются от безделья, слоняются по полям и попадают в неприятные и порой даже опасные ситуации, вместо того чтобы сидеть дома с любимыми.

Или, например, бегемоты — им тоже не очень везет в любви. Не знаю, правда это или нет, но, по слухам, устройство их полового органа таково, что заниматься любовью эти обаятельные, но громоздкие животные могут только попами друг другу. И вот тут возникает самая главная их экзистенциальная проблема. В том смысле, что самец бегемота может всю жизнь любить одну и ту же самку своего вида и заниматься с ней любовью. А перед его глазами при этом, вероятно, будет какой-нибудь крокодил. Даже при мысли о такой несправедливости слезы наворачиваются на глаза, а ведь они так живут! Одна надежда — что это все вранье, потому что кто видел занимающихся любовью бегемотов?

Между тем в природе есть еще и карликовые гиппопотамы — травоядные млекопитающие из семейства бегемотовых. Они — гоголевские персонажи животного мира — живут поодиночке и не склонны к защите своей территории. Правда, их тоже мало кто видел, ведь на территориях обитания этих животных люди ведут гражданские войны, что очень затрудняет изучение образа жизни гиппопотамов.

Но и это все ерунда в сравнении с самой удивительной штукой, зачем-то созданной Господом. Ученые называют эту штуку Pipa pipa, на нормальном языке — пипа суринамская. Пипа — лягушка со следующими техническими характеристиками: четырехугольное сплющенное тело; цвет — желтоватый, низ живота светлее, иногда с белыми пятнами; сливающаяся с туловищем голова, заостренная спереди; тонкие передние ноги с длинными пальцами; толстые задние ноги, тоже длинные, между пальцами — перепонки; кожа морщинистая, от углов рта и спереди глаз свисает кожа; маленькие глазки все время смотрят вверх; голос самца напоминает тиканье часов; спаривание между самцом и самкой продолжается сутки. Во время засухи это несчастное животное живет в почти высохших лужах, а в сезон дождей (и вот тут нужно сосредоточиться и представить эту нечеловеческую трагедию), так вот, в сезон дождей пипа суринамская в одиночестве бродит по лесу.

Бродит такое несчастное, никому не нужное, страшное, грустное и одинокое существо по лесу в сезон дождей и до кучи плохо пахнет. Ни за что, просто таким его создал Господь. А вы говорите — девушка не дала…

ОТ РЕДАКЦИИ

Редакция проверила факты, изложенные в данной статье. Существенная часть изложенного — вранье. Осторожно расспросив автора, редакция выяснила источник информации: "друзья рассказывали". Впрочем, если Евгению Когану помогает в жизни мысль, что другим еще хуже, — так тому и быть. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Міняй життя,
а не сорочку!

Новий антиперспірант
Gillette Professional Power.

Клінічно доведений захист від поту понад 24 години.

Більше захисту, коли він особливо потрібен.

www.gillette.ua

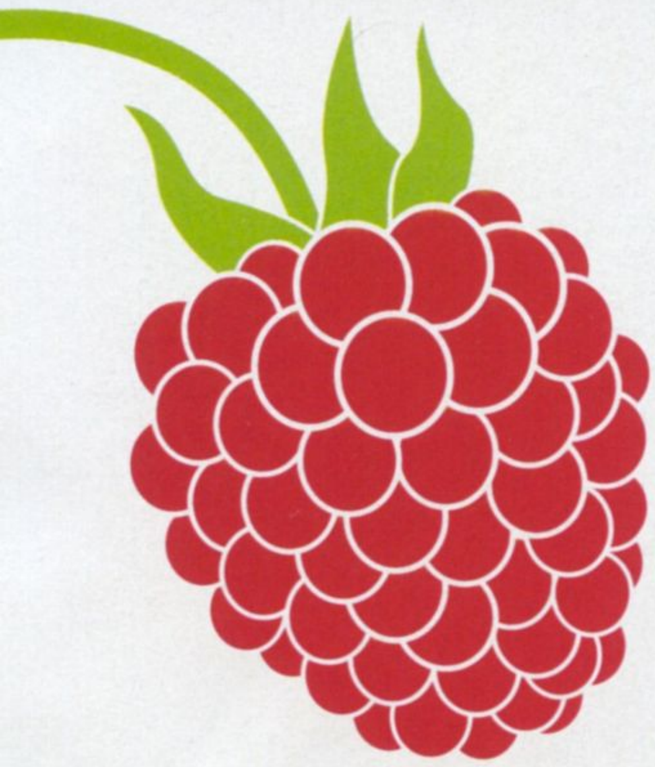
Gillette
Найкраще для чоловіків

© 2009 The Gillette Company.

Реклама
Жиллетт компані, джиллетт профешнл пауер

ИМПУЛЬС | 1

Четыре факта про еду, один про женщин, один про жизнь и один — про велосипед



То, что мы называем ягодой малины, — на самом деле множество отдельных сросшихся плодов. В одной "ягоде" их может быть до сотни.

1839

В этом году шотландец Киркпатрик Макмиллан изобрел велосипед.

1/2

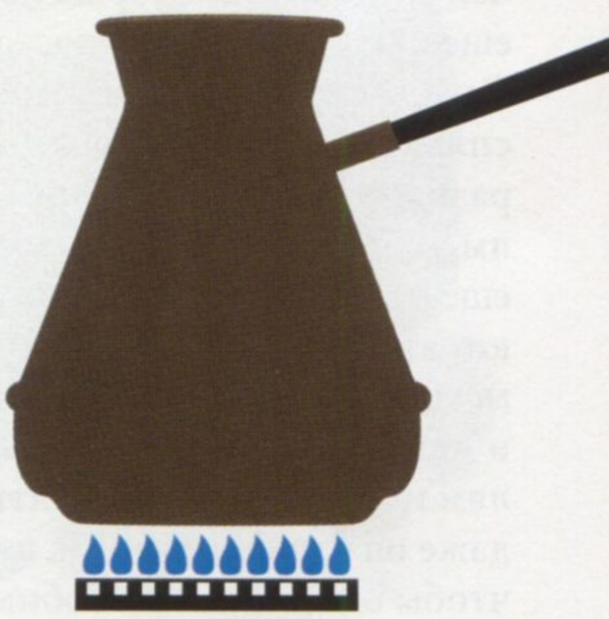
чайной ложки куркумы размешай в стакане теплого молока со столовой ложкой меда и пей при простуде, ангине и гриппе.

54

процента женщин на следующее утро сожалеют о сексе на одну ночь.

930 ккал

Такова калорийность 100 г самого питательного продукта — гусиного жира.



КОФЕ

Замешивали в тесто, перетирали с салом и ели сырым 300 лет с момента открытия и лишь затем догадались варить.

2-5%

На столько снижается уровень метаболизма каждые 10 лет жизни. Замедлить этот процесс могут регулярные тренировки.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

34 Кухня
2 смачных удара по яйцам. На закуску

38 Спорт
110 км/ч – скорость полета без двигателя

40 Ликбез
7 мифов и 2 факта о том, какой ты отец

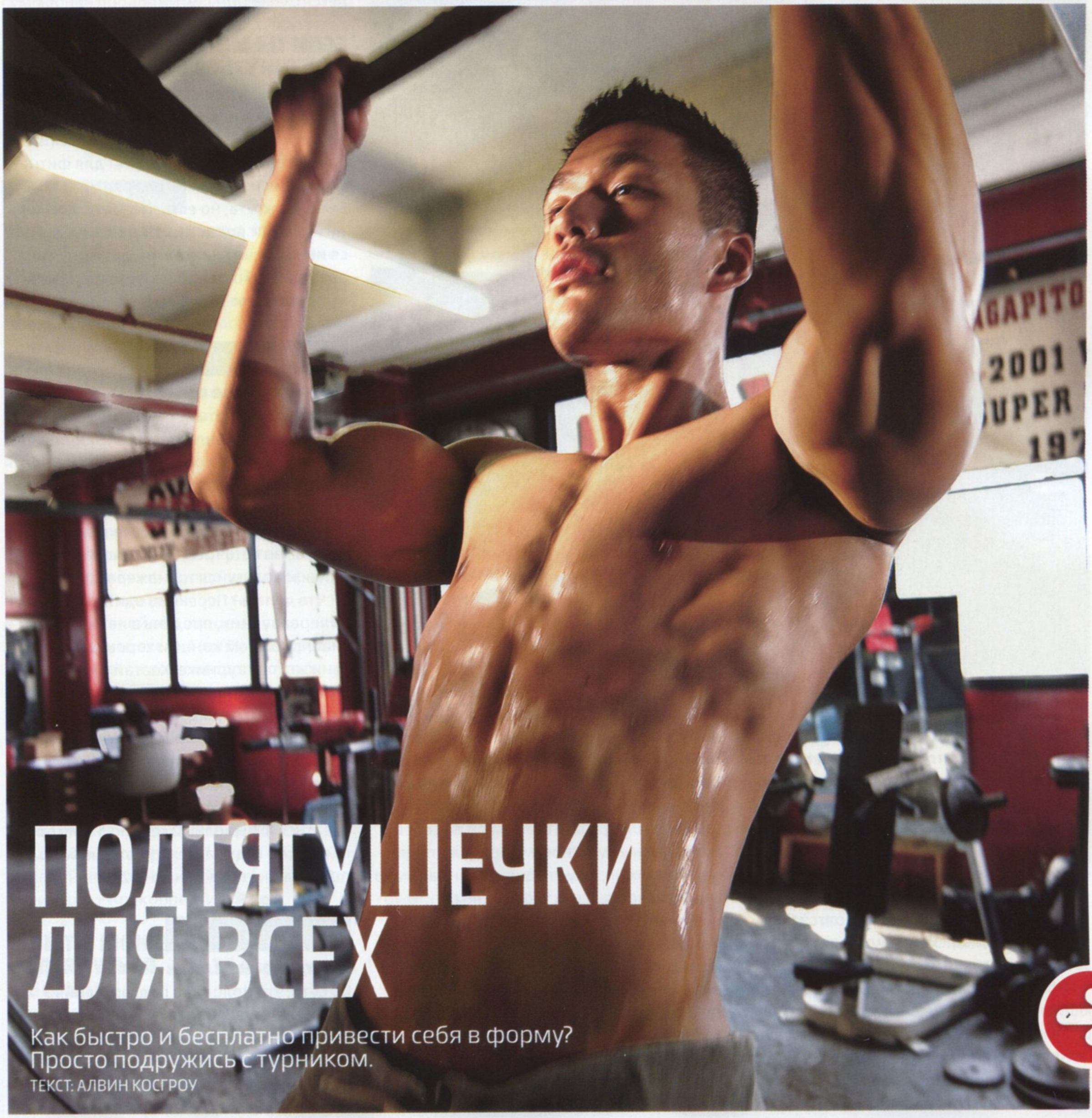
42 Секс
5 пластинок, которые доведут ее до оргазма

44 Знание
9 повадок дикого самца человека

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

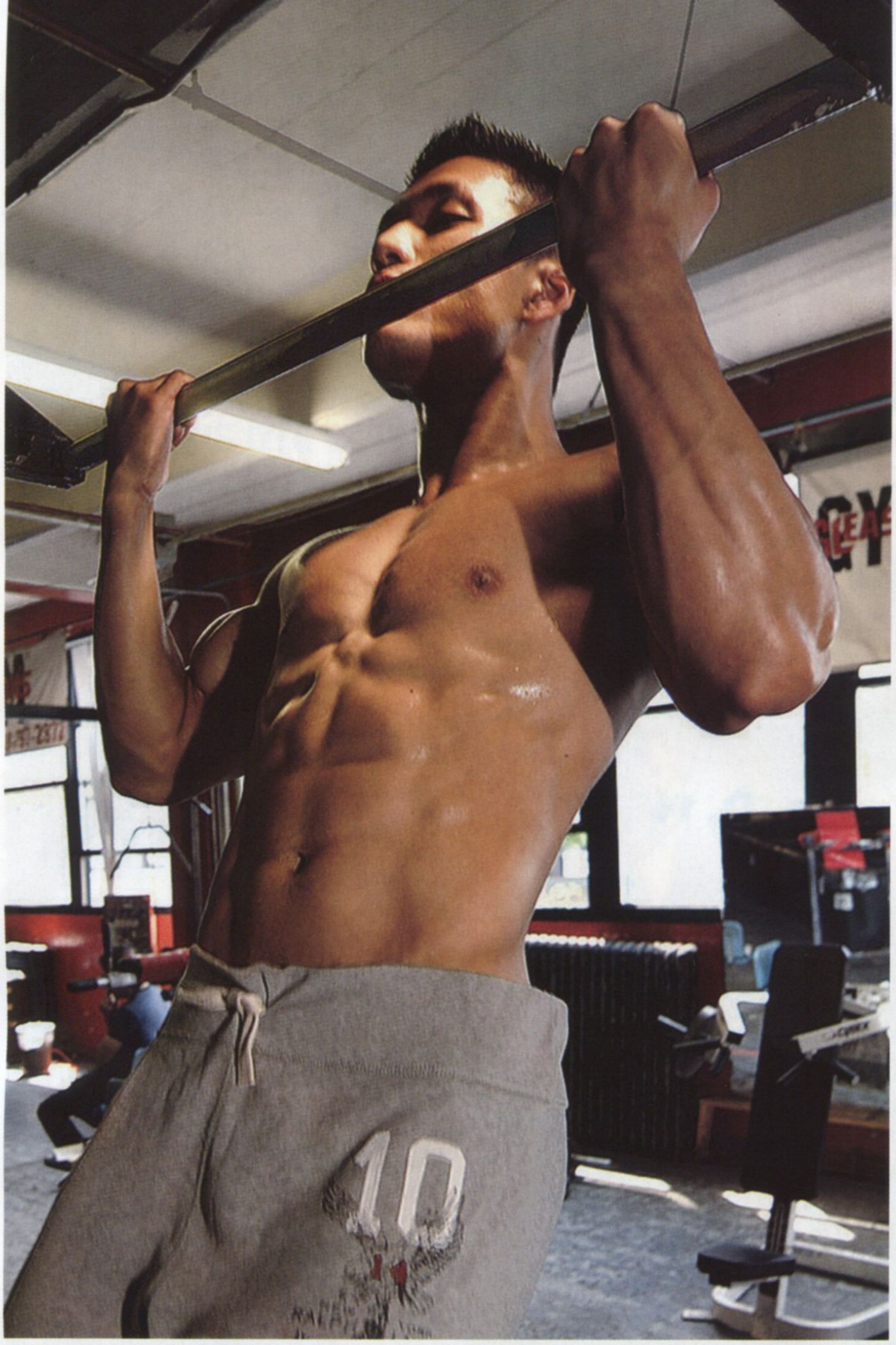


ПОДТЯГУШЕЧКИ ДЛЯ ВСЕХ

Как быстро и бесплатно привести себя в форму? Просто подружись с турником.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

Epidem.ru Journal-plaza.net



Похоже, тренажерные залы и спортплощадки посетила настоящая эпидемия. Нет, свиньи и грипп тут ни при чем. Жертвы этой эпидемии не чихают и не кашляют, они чувствуют себя прекрасно и даже не брезгуют физическими упражнениями. Но вот турника они боятся больше, чем американский таможенник – грузовика с мексиканской свининой.

Обычно эта зараза развивается следующим образом: любящий побаловаться штангой и абсолютно уверенный в своей физической форме парень видит турник, бодренько к нему подкатывает, лихо запрыгивает, со скрипом подтягивается раз, другой, иногда – третий, затем запыхавшись спрыгивает и скромно ретируется, повесив голову. Можно с полной уверенностью считать, что он уже подцепил турниковую аллергию и больше он по своей воле к этому чудесному снаряду не подойдет. Возможно, ему стыдно, что он так мало подтягивается, и он стесняется, что кто-то увидит его, такого крутого, беспомощно извивающимся на перекладине. Возможно, ему лень. А возможно, он считает, что это ему нафиг не нужно. В любом случае, он с удовольствием будет заниматься на тренажерах, жать штангу и махать гантелями, но к турнику больше не подойдет.

И очень жаль. Потому что умение подтягиваться – один из важнейших показателей по-настоящему хорошей физической формы. Подтягивания – один из лучших способов накачать бицепсы и мышцы спины, к тому же это настоящий тест на силу и выносливость для мышц верхней части тела.

Именно поэтому я создал это руководство по подтягиваниям для всех и каждого. И тот, кто не может подтянуться ни разу, и тот, кто намертво застрял на отметке 8 подтягиваний – для каждого здесь найдется схема!

ЕСЛИ ТЫ МОЖЕШЬ ПОДТЯНУТЬСЯ ОТ 0 ДО 1 РАЗА

Покорение турника тебе следует начать с этой схемы из трех упражнений и тренироваться по ней 8 недель. Для ее выполнения тебе понадобятся жгут для фитнеса, турник и тренажер для верхней тяги. Если нет жгута, но есть тренажер для подтягиваний с поддержкой – воспользуйся им. Если нет ни того, ни другого – не расстраивайся и просто переходи сразу к упражнению №2.

УПРАЖНЕНИЕ №1

Подтягивание со жгутом

Это упражнение позволит тебе выполнять полные (хоть и не совсем честные) подтягивания, к тому же оно более точно повторяет классическое движение при подтягивании, чем тренажер для подтягиваний с поддержкой. (Если в зале нет жгутов, но есть тренажер – не заморачивайся и пользуйся тренажером.)

Что делать? Перекинь один конец жгута через турник, продень в петлю на противоположном конце и хорошенько затяни жгут на турнике. Хватай турник прямым хватом с ладонями на ширине плеч, зацепись коленями на петлю на свободном конце жгута и повисни на вытянутых руках. Это – исходное положение. Теперь подтянись (не знаешь как – читай инструкцию в блоке "Как правильно подтягиваться"). Выполни 2 сета по 6 повторов с минутой отдыха между сетами, затем переходи к упражнению №2.

УПРАЖНЕНИЕ №2

Подтягивание вниз

По сути, это половина подтягивания – точнее, вторая половина, та фаза, в которой тело опускается вниз. Исследования показывают, что правильное выполнение этой фазы подтягивания может привести к значительному росту силы.

ФОТО: JOHN GOODMAN

Epidem.ru Journal-plaza.net

Что делать? Поставь под турник скамейку и, оттолкнувшись от нее, забрось корпус вверх так, чтобы грудь была на уровне перекладины. Затем максимально долго опускайся вниз до полного выпрямления рук (время нужно засекать по часам). Очень важно опускаться с одной скоростью от начала до конца. Одно опускание – один сет. Выполни два сета с минутным перерывом. Когда ты сможешь опускаться вниз 30 секунд или же когда суммарная продолжительность двух опусканий составит 45 секунд – добавь третий сет. Кстати, это явный показатель прогресса: если ты можешь опускаться 30 секунд, скорее всего, ты уже можешь выполнить 1 полное подтягивание. Сделал все сеты? Переходи к упражнению №3.

КАК ПОДТЯГИВАТЬСЯ?

Хватаешь турник обратным хватом, ладони на ширине плеч. Лодыжки скрещены, руки полностью прямые. Устремляешь взор в потолок и тянешься грудью к перекладине, одновременно сводя лопатки. Дотянулся – сделай паузу, затем медленно опустись в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ №3

Взрывная вертикальная тяга

В этом упражнении каждый повтор надо делать максимально быстро, чтобы проработать быстрые мышечные волокна. Именно они отвечают за рост силы.

Что делать? Возьмись за рукоять тренажера прямым хватом, ладони на ширине плеч. Собрался усесться на сиденье тренажера? А вот и не угадал! Стань перед тренажером на колени лицом к нему так, чтобы тело от плеч до колен образовало прямую линию. Руки прямые. С неподвижным торсом максимально быстро подтяни рукоять к груди, затем позволь ей максимально быстро вернуться в исходное положение, контролируя обратный ход. Это 1 повтор.

- Подбери такой вес, который позволяет тебе выполнить всего 4 (не 5!) повторов.
- Делай 10 сетов по 2 повтора с отдыхом между сетами 60 секунд.
- Каждую неделю сокращай отдых между сетами на 15 секунд.
- На 5-й неделе выполни один сет, но с максимальным числом повторов, на которое ты способен. (Обычно к этому моменту ты сможешь осилить от 8 до 10 повторов.)
- На 6-й неделе начинай все сначала (если надо – подкорректируй вес).

ЕСЛИ ТЫ МОЖЕШЬ ПОДТЯНУТЬСЯ 2 РАЗА И БОЛЬШЕ...

Пришла пора улучшать результаты. Оптимальный вариант для этого – интервальная тренировка с уменьшением времени отдыха. Вместо того чтобы стараться сделать больше повторов за подход, ты сосредоточишься на выполнении максимального числа подходов с минимальным отдыхом между ними. В конечной фазе схемы ты совсем исключишь отдых и сможешь выполнить большее количество подтягиваний за один подход.

Что делать? Выясни максимальное количество подтягиваний за подход, которое ты можешь выполнить. Не просто подтягиваний, а идеальных, безукоризненных. Сосчитал? Теперь раздели это число пополам, и ты получишь число подтягиваний, которое ты должен выполнить за один сет. Подтягиваешься два раза – в сете будет 1 повтор, подтягиваешься 5 раз – в сете будет 3 (нечетный результат округляй в большую сторону). Определился с количеством повторов в сете? Валяй к турнику и выполни 3 сета с минутным перерывом. Выполняй эту схему дважды в неделю, отдыхая между тренировками не менее 3 дней. Каждую неделю сокращай паузу между подходами на 15 секунд. Дошел до нуля – начинай схему сначала, добавив к ней еще один сет.

ЕСЛИ ТЫ МОЖЕШЬ ПОДТЯНУТЬСЯ 10 РАЗ...

Конечно, самый удобный вариант для тебя – делать за тренировку 3 сета по 10 повторов. Проблема в том, что прогресса в этом случае добиваться придется очень долго. Лучший способ вырваться из этого заколдованного круга – развить чистую силу путем выполнения меньшего количества повторов с большим весом. Таким образом, ты автоматически сможешь подтянуться больше раз с собственным весом.

Что делать? Тебе понадобится специальный пояс, к которому можно подвешивать отягощение, и приведенная ниже таблица, по которой ты будешь тренироваться. Для каждого сета нужно использовать максимальный вес, с которым ты будешь в состоянии выполнить указанное количество повторов. Таким образом, с каждой неделей количество повторов за подход будет уменьшаться, а вес отягощения, с которым ты будешь подтягиваться, наоборот, будет расти.

УПРАЖНЕНИЕ	1	2	3	4	5	6
1 НЕДЕЛЯ	8	6	4	8	6	4
2 НЕДЕЛЯ	7	5	3	7	5	3
3 НЕДЕЛЯ	6	4	2	6	4	2
4 НЕДЕЛЯ	5	3	1	5	3	1

Выполняй эту схему три раза в неделю, отдыхая между подходами по 60 секунд. На 5-й неделе переходи к схеме тренировок для недели 1, но вес подбери соответственно своей актуальной физической форме. Силушки у тебя должно прибыть, так что с 5-й по 8-ю неделю тебе понадобится больше отягощения, чем ты использовал в данной схеме с 1-й по 4-ю неделю.

Вырасти бицепс на турнике

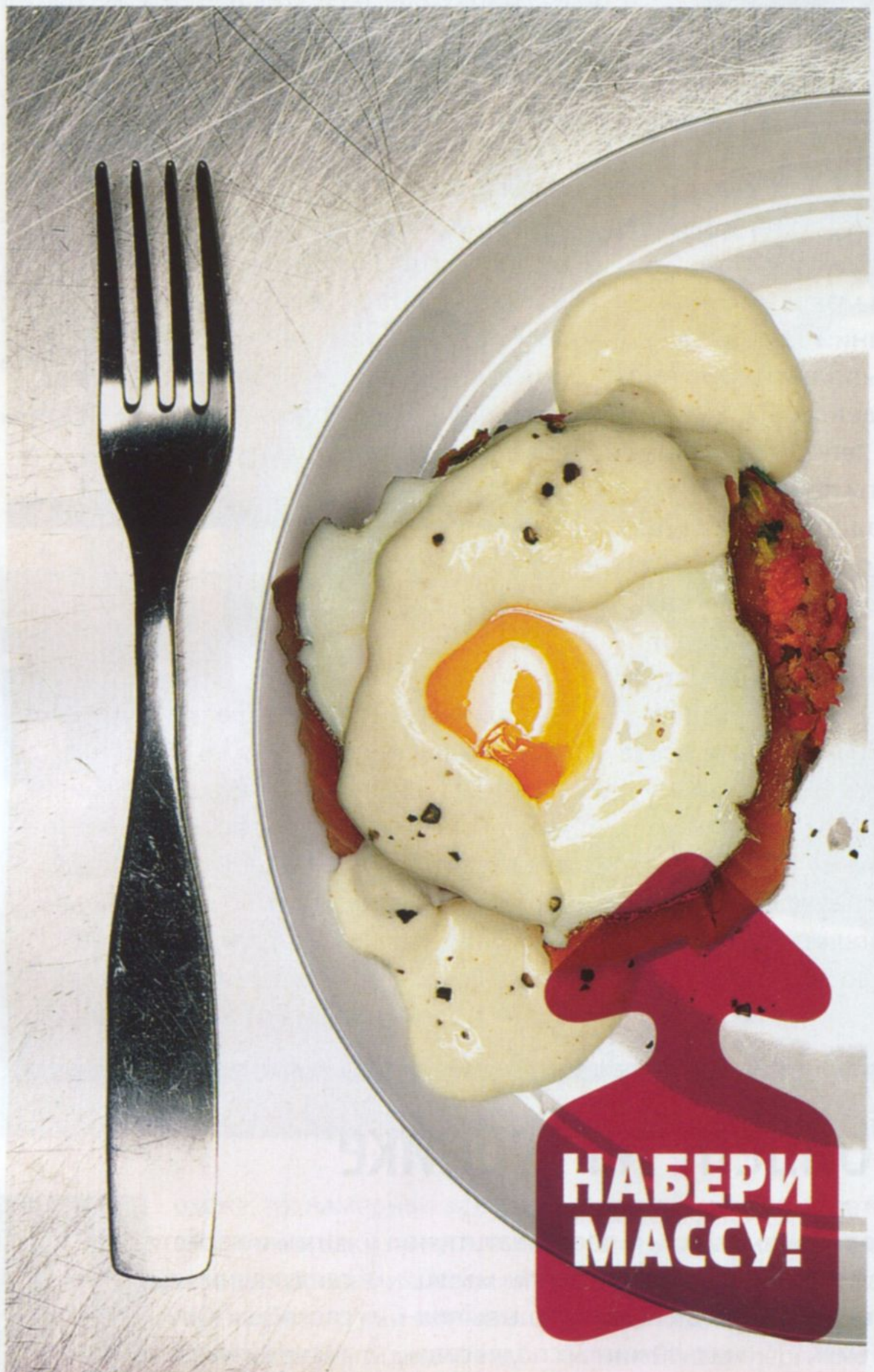
Есть такая старая спортивная мудрость: если ты не можешь подтянуться 10 раз, подъем на бицепс тебе ни к чему. Потому что подтягивания напрягают бицепс ничуть не меньше, чем подъемы, при этом еще и укрепляя все мышцы верхней части тела. Если ты слишком слаб, чтобы выполнить десяток подтягиваний, тебе следует уделить больше внимания тренировке всех мышц верхней части тела, а не рассеиваться на отдельные группы мышц. Когда ты сможешь выполнить 10 чистых подтягиваний подряд, тебе откроется возможность с их помощью увеличить бицепс.

Что делать? Хватай турник прямым хватом, расстояние между кистями около 15 сантиметров. Тяни грудь к перекладине, как при нормальном подтягивании. 5 раз подтянись, как обычно, а начиная с шестого раза, усложни себе жизнь и нарасти бицепс следующим нехитрым способом. Опуская тело, задерживайся на 3 секунды в трех положениях: с локтями, согнутыми под углом менее 90 градусов; с локтями, согнутыми под углом 90 градусов; с локтями, согнутыми под углом более 90 градусов. Выполни таким способом максимальное количество подтягиваний, передохни 60 секунд и выполни еще один сет. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СЛАВА ЯЙЦАМ!

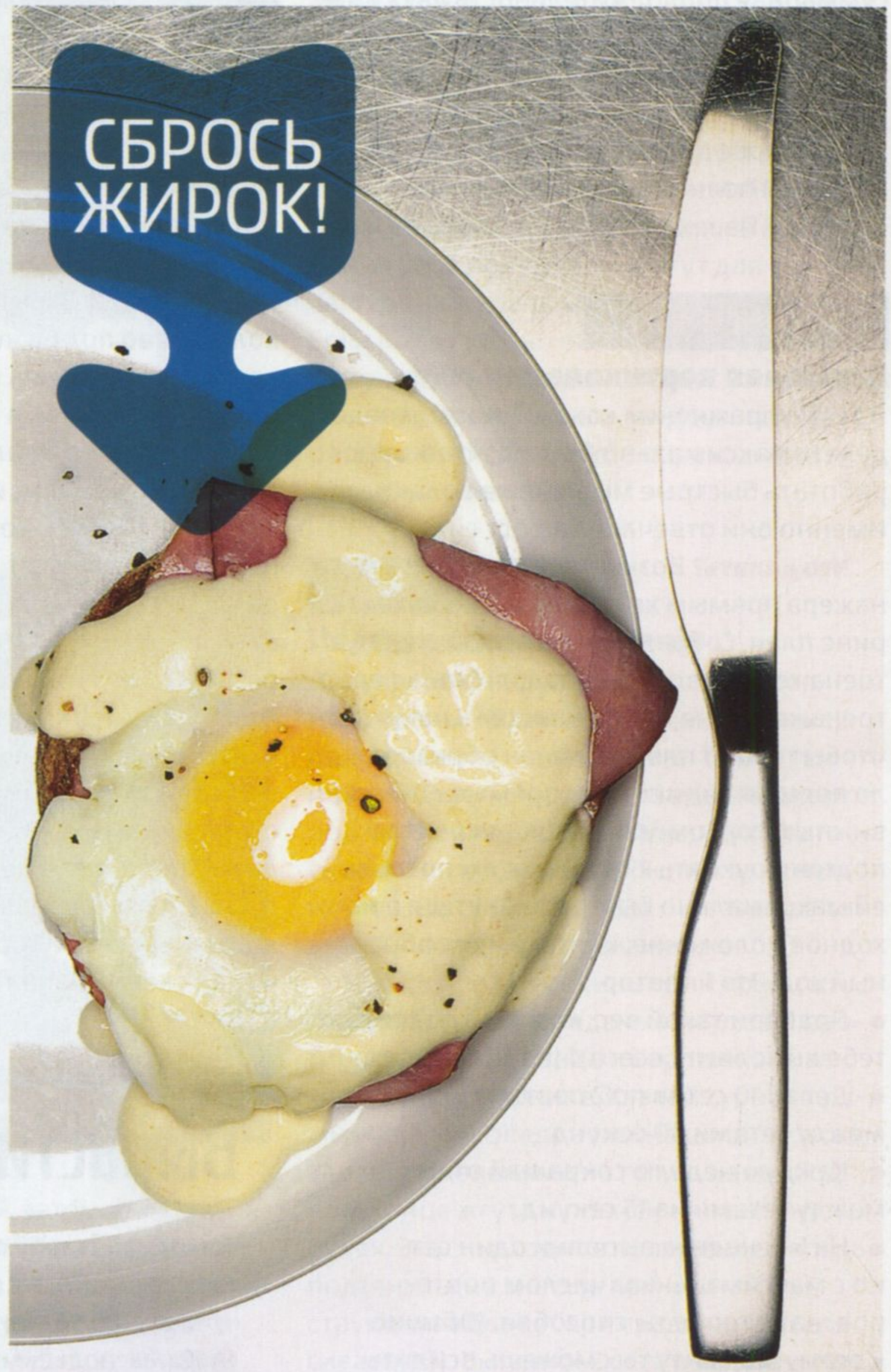
Перед тобой не какой-то там суетливый перекус, а настоящий шедевр утреннего кулинарного искусства – яйца бенедикт. Причем в двух вариантах – для худеющих и для набирающих массу. Поверь, этот завтрак стоит тех 30 минут, которые ты ради него проведешь на кухне.



РЫБНАЯ ЯИЧНИЦА

Завтрак – самая главная еда для качка. А в этой еде главное – белок. Яйца, консервированный и копченый лосось – источник чистейшего, диетического протеина. Плюс по 4 г омега-3 жирных кислот в каждой порции. Которые, помимо всего прочего, восстанавливают организм после тренировок, ослабляя мышечные боли и способствуя лучшему заживлению микротравм в мускулах.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (НА 2 ПОРЦИИ): 728 ккал, 35 г жиров (из них 9 г – насыщенные), 73 г белков, 31 г углеводов.



ТОЩИЙ БУТЕРБРОД

Казалось бы, яйца, булки да еще и сметанный соус – не слишком похоже на диетическое питание. Но нет. Зерновой хлеб, нежирная сметана вместе с диетической ветчиной не дадут твоему животу раздуться до необъятных размеров. При этом ты получаешь не менее вкусное блюдо, чем его более калорийные тезки. А нормально худеть, не получая удовольствия от еды, очень тяжело.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (НА 2 ПОРЦИИ): 357 ккал, 13 г жира (из них 7 г – насыщенные), 30 г белков, 31 г углеводов.

ФОТО: GARETH SAMBIDGE

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИНСТРУКЦИЯ

Читай только то, что действительно надо читать. В зависимости от того, хочешь ты подкачаться или похудеть, смотри разделы текста, помеченные словами **НАБЕРИ!** или **СБРОСЬ!**, раздел **БАЗА** – для всех.

1 ПОДГОТОВКА

НАБЕРИ! Продери глаза, разбуди голых красоток и отправь их вместе с этим журналом готовить завтрак. Если проснулся в одиночестве, ничего не поделать – придется готовить самому. Мелко порежь лук и сельдерей. Обжарь в одной ложке растительного масла и двух ложках маргарина. Добавь соли и помешивай, пока овощи не станут золотистыми. Параллельно слей воду из консервированного лосося, убери кости, если найдешь, и разомни до однородной консистенции. Добавь панировочные сухари, мелко порезанные петрушку и укроп, хрен, лимонный сок, цедру, обжаренные овощи, одно яйцо и как следует перемешай. Слепи из получившейся пасты 4 лепешки, обжарь их на смеси масла и маргарина, по столовой ложке каждого, примерно по 6 минут с каждой стороны, пока они не потемнеют и не покроются корочкой.

СБРОСЬ! Положи ветчину и разрезанные пополам булочки на слегка разогретую сковородку (без масла) – пусть согреются, но не обжаривай их.

Базовые ингредиенты (на 2 порции)

- 4 яйца
- 1 ст. л. куриного бульона (или щепотка растертого бульонного кубика)
- 1 ч. л. горчицы
- 125 мл нежирной сметаны
- Пара капель соуса табаско
- 1 ст. л. лимонного сока

Экстрадобавки для худеющего

- 2 цельнозерновые булочки
- 4 ломтика ветчины

Экстрадобавки для качка

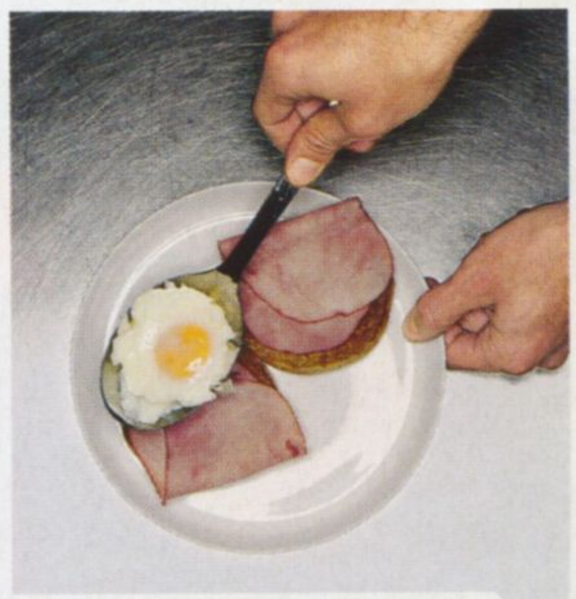
- Банка консервированного лосося
- Стебель сельдерея
- 1/2 маленькой луковицы
- 3 ст. л. маргарина
- 2 ст. л. растительного масла
- 50 г панировочных сухарей
- По паре веточек укропа и петрушки
- 1 ч. л. хрена
- Цедра одного лимона
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 яйцо
- 4 куска копченого лосося

2 СОУС

БАЗА Поставь миску или кастрюлю на водяную баню – вода в "бане" должна быть на грани кипения, но не закипать, это важно. Смешай в этой миске сметану, горчицу, бульон и табаско. Медленно, не переставая помешивать, влей лимонный сок. Будешь слишком рьяно работать венчиком – нарушишь консистенцию соуса. Оставь соус на водяной бане на самом медленном огне еще минут на 15. Изредка помешивай.

3 ЯЙЦА

БАЗА Согрей в кастрюле воду. Опять-таки следи, чтобы не закипела. Возьми формочки для печенья или маленькие мисочки и выложи их изнутри фольгой, оставив по 3-4 см фольги с каждого края. Аккуратно разбей в каждую мисочку яйцо, закрой его фольгой и опусти в почти закипающую воду на 2 минуты – если любишь сопливые яйца, на 5 минут – если они должны быть твердыми и упругими.



4 ФИНАЛ

БАЗА Вынь яйца из воды и аккуратно разверни фольгу. Положи на тарелку разрезанные пополам булочки или лососевые лепешки, на них – ветчину или копченую рыбу, накрой эту красоту яйцом, полей соусом и посыпь свежемолотым черным перцем. ■

ФОТО: ROB WHITE

Epidem.ru Journal-plaza.net

НЕДЕЛЬНЫЙ ЖИРОВОЙ ЗАПАС

Рыба – это, бесспорно, очень полезный продукт. Особенно жирные сорта, богатые омега-3 кислотами. Рыба улучшает настроение, помогает сохранить зрение и защищает сердце – если кушать ее в меру. Вот только какова она, эта мера?

МАЛОВАТО БУДЕТ МЕНЬШЕ 140 Г В НЕДЕЛЮ

Если верить статистике, средний украинец еле-еле съедает до 50 граммов рыбы жирных сортов в неделю. Но это еще не все – 8 из 10 человек вообще не употребляют ее в пищу. Кому-то денег не хватает, кому-то рыба не по вкусу – в любом случае, потребление этого ценного продукта у нас низкое. А жаль, потому что здоровье нации и без того хромает.

Чем же так полезны жирные сорта рыбы? Прежде всего, наличием в них полиненасыщенных жирных кислот EPA и DHA – эйкозапентаеновой и докозагексаеновой. Эти омега-3 кислоты с мудреными названиями заметно снижают вероятность возникновения тромбов у тебя в сосудах, а также понижают уровень триглицеридов в крови. Белые сорта рыбы (треска, морской окунь и т.д.) хранят эти ценные жиры в своей печени, а вот в рыбе жирных сортов это богатство распределено по всей тушке. Соответственно, их мясо более питательно, да и выглядит оно на столе гораздо аппетитнее, чем пузырек с рыбьим жиром или консервная банка с печенью трески.

В общем, мораль проста: жирная рыба – простой и вкусный способ снизить вероятность сердечных заболеваний.

Существует более 20 сортов жирной рыбы – скумбрия, сельдь, лосось, тунец, сардина, форель и так далее. Количество EPA и DHA в них отличается. Например, в скумбрии содержится в 5 раз больше EPA, чем в озерной форели. Чтобы получить максимальную пользу от жирной рыбы, надо есть всех понемножку – сегодня порция скумбрии, завтра – форели, послезавтра – еще кого-нибудь. Кстати, если времени в обрез и бегать по магазинам за рыбой некогда, можешь просто съесть банку консервированной сардины – в 140-граммовой порции, кроме высокого содержания EPA и DHA, скрывается 65% рекомендованной дневной порции кальция.

ФОТО: PSC. FISH COURTESY OF FISH! GROUP JARVISFISHMONGER.COM

Epidem.ru Journal-plaza.net

В САМЫЙ РАЗ — 140-560 Г В НЕДЕЛЮ

Употребляя не одну, а четыре 140-граммовых порции рыбы жирных сортов в неделю, ты не только защитишь свою сердечно-сосудистую систему — ты еще и убережешь себя от слепоты, вызванной макулярной дегенерацией. По крайней мере, так считают ученые Гарвардского и Сиднейского университетов. А другие исследования показывают, что жирные кислоты, содержащиеся в скумбрии, сельди, сардине и тунце помогают предотвратить рак простаты.

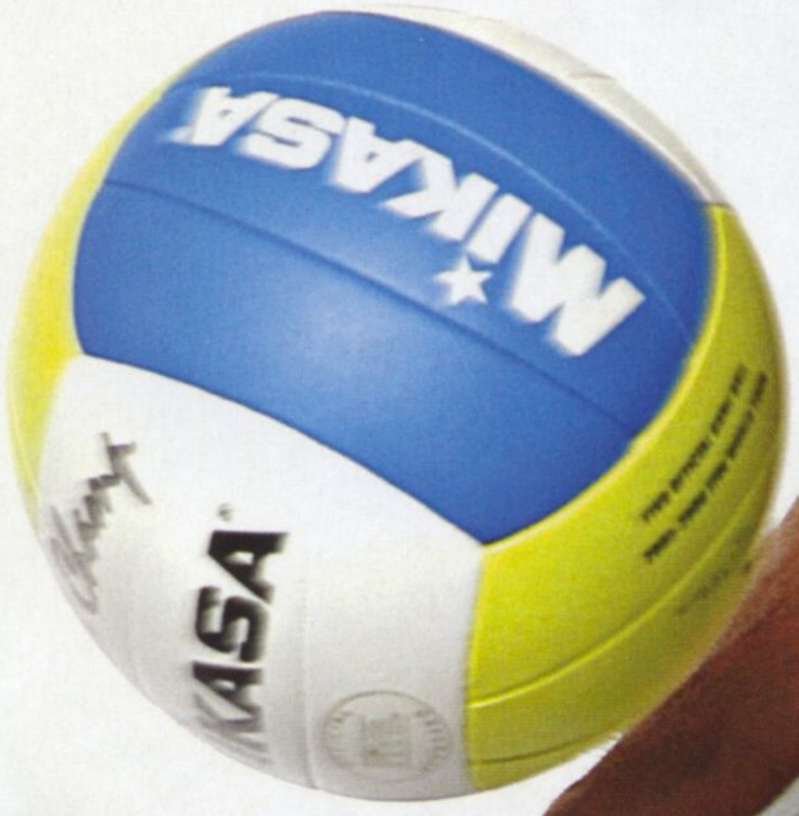
Но не жиром единым... В рыбе есть много других веществ, без которых нашему организму плохо и тоскливо. Например, железо, недостаток которого нам грозит малокровием. К тому же железо, содержащееся в рыбе, легко усваивается. А сельдь, сардина и скумбрия — важные источники витамина D, который, кроме всех прочих своих достоинств, еще и помогает нам лучше усваивать кальций.

ПЕРЕБОР — БОЛЕЕ 560 Г В НЕДЕЛЮ

Прежде чем вычеркнуть из своего рациона все нерыбные блюда и завалить холодильник телами плавучих носителей омега-3, учти одну вещь: переедание рыбы жирных сортов может принести не пользу, а вред, притом серьезный. Подозрения, что сельдь и лосось накапливают большое количество канцерогенных веществ, привели к тому, что ученые установили максимальный уровень потребления рыбы жирных сортов: не более четырех 140-граммовых порций в неделю. Не факт, что превышение этого уровня принесет 100-процентный вред твоему организму, но соотношение риска и пользы будет явно склоняться в сторону первого фактора. А в пределах 560 граммов в неделю польза от рыбы, особенно в области защиты от сердечно-сосудистых заболеваний, намного превосходит все риски. Ты только косточки не забывай вынимать! ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЕСЧАНАЯ КАРЬЕРА



Летом все самое интересное происходит на пляжах, вот и волейбол из душных залов рвется на свежий морской воздух. Подготовить тебя к прыжкам с мячом на песке взялся один из лучших в мире игроков в пляжный волейбол – Игорь Колодинский.

Можешь не беспокоиться – ты попал в надежные руки. Руки Колодинского уже держали серебряную медаль чемпионата мира 2007 года, бронзовую медаль чемпионата Европы 2008 года и Кубок победителя этапа "Большого шлема" мировой серии в Клагенфурте.

Более того, как раз ими – руками, а не медалями – он и установил мировой рекорд скорости подачи в пляжном волейболе – 110 км/ч, за что получил прозвище Базука. В общем, слушай внимательно слова Колодинского:

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПОГОДА

В обычном волейболе есть четкие требования к температуре в зале, в пляжном – матч состоится в любую погоду, если только не начнется совсем уж ураган и судьи не решат, что играть невозможно. Жара – это еще не главная проблема, гораздо хуже играть в проливной дождь. На моей памяти только пару раз игры переносили на несколько часов, когда из-за сильного ветра мяч просто не могли удержать на руке. В Валенсии, помню, был торнадо, сдуло весь песок на побережье, остался один грунт. Мяч не долетал до сетки. Он и так-то легче обычного волейбольного, а тут ветер такой, что и кирпич бы сдуло.

ТРЕНИРОВКИ

Чтобы отучить откидывать мяч партнеру одним движением, нас на тренировках заставляли играть килограммовым набивным мячом – его физически невозможно тут же отпасовать, волей-неволей прием получается более четкий. После него лучше выходит давать пас, да и обычный мяч кажется легким, как пушинка. Еще полезное упражнение – отжимания на пальцах. Это позволяет укрепить кисть.

СЛОЖНОСТЬ

Пляжный волейбол – это элита волейбола, с технической точки зрения он гораздо сложнее зального. Во-первых, тут больше зависит от индивидуальных действий – в команде ведь не шесть, а два человека. Во-вторых, все правила жестче. Например, мяч не должен крутиться, допускается не более одного оборота в воздухе. Прием должен происходить акцентированно: мяч нельзя просто откинуть партнеру, его нужно принять и отдельным движением отпасовать. У нас есть игрок – Павел Зайцев. Он играет и в классический волейбол, и в пляжный. Причем в зале он –

второй связующий. Так вот, он принял решение, что на песке пасует только снизу – сверху не сможет переучиться. В классическом волейболе ты играешь открытой ладонью в любых ситуациях. В пляжном ею можно только подавать и блокировать.

ТРАВМЫ

Профессиональный спорт без травм – это не спорт. Волейбол в зале – это травмы от жесткого покрытия. У нас – от солнца. Очень легко обгореть в начале сезона. Мы вроде уже все наученные – но прилетели в Америку на сборы и в первый же день все сгорели. Еще бывают солнечные удары. Даже не замечаешь, как он случается. Поэтому я всегда играю в бейсболке и темных очках. Последние также от травм предохраняют. Было пару турниров в ЮАР, и солнце палило так, что ребята, которые играли без очков, спалили себе радужку. Еще часто пальцы ног травмируются: втыкаешься ими в песок – и готово повреждение.

ПЛЯЖИ

Всего 30-40% турниров проходят на пляжах, и это, как правило, турниры не самого высокого ранга. Остальные – в городах, на насыпных площадках. Если же говорить о пляжах для отдыха, мне очень нравятся пляжи в Рио-де-Жанейро: раньше мы там готовились к сезону. Прекрасный песок, все, что нужно для пляжного волейбола, Атлантический океан... В этом году ездили в Америку – там тоже свои плюсы, например, в часе езды от нашей базы жили олимпийские чемпионы Пекина – Филипп Дальхаузер и Тодд Роджерс. Это единственная пара в мире, которую нам еще ни разу не удалось обыграть. Не получилось и в этот раз.

ПЕСОК

В Канаде есть лаборатория, которая сертифицирует пески для всех пляжных видов спорта. Туда отправляют песок, и лаборатория решает, подойдет он или нет для проведения соревнований – проверяют на радиацию, наличие возбудителей инфекций, размер песчинок. Натуральный песок, прямо с пляжа, обычно не годится. Впрочем, конечно, где-нибудь в Бахрейне менять песок в пустыне никто не будет – ничего страшного, если у него фракции окажутся немного не того размера.

По правилам, каждая песчинка должна быть размером 0,5-1 мм. От размера гранул зависит и жесткость всей площадки. После зала волейболистам привычнее играть на жестком песке – он больше похож на пол зала: легче прыгать и перемещаться. Правда, мне больше по душе мягкий. И уж точно мне не понравился песок на Олимпиаде в Пекине – его было очень много: два шага, и ты уже чуть ли не по колено.

Кстати, к тому, что песок везде (в волосах, в трусах, в ушах, во всех вещах), привыкаешь. Мы – песочные люди. Сезон закончился, а ты все еще вымываешь песок отовсюду.

ПАРТНЕР

Мы с моим партнером – Димой Барсуком – проводим вместе по 10 месяцев в году. Как мы говорим, у нас с женами брак по любви, а друг с другом – по расчету. Главное в таком режиме – не надоедать друг другу. Например, мы договорились, что, если один хочет пойти в город гулять, а другой – сидеть в номере, никогда не настаиваем на своем, просто предлагаем. Иначе усталость друг от друга в жизни скажется и на площадке.

ЖЕСТЫ

Основные жесты, которые подают друг другу волейболисты, – интернациональны. Когда Барсук на подаче – я показываю за спиной, кого буду закрывать, когда я на подаче – он показывает. Два пальца – значит, закрывать буду диагональ, один – линию. ■

МАКЕ-UP И СТИЛЬ: РУСЛАН МУСИФУЛИН (GO COPPOLA), ФОТО: [illegible]-ФОТОСТУДИЯ

Пляжная история

Коротко история пляжного волейбола выглядит так: в 20-е годы прошлого века волейболистов из Калифорнии посетила светлая мысль: чем париться в помещении – лучше играть на пляжах Санта-Моники. И падать мягче, и море под боком. В 1927 году мода на новый спорт дошла и до Франции, где пляжный волейбол стал хитом среди нудистов. Люди прыгали, мячики летали, всем было весело. Тем временем в Калифорнии поклонники нового спорта тоже решили избавиться от всего, что мешает хорошему игроку, но вместо одежды оставили за кортом лишних участников – если первое время играли классическим составом 6 на 6, то с 1930-го в командах оставили по два человека. Дальше – больше: 1947 год – первый официальный турнир, 1987 – первый чемпионат мира, 1996 – дебют пляжного волейбола в качестве олимпийского вида спорта.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТЕЦ-МОЛОДЕЦ

Возможно, ты уже отец, а может быть, находишься в приятном ожидании; возможно даже, что слово это для тебя – пустой звук. Неважно: чем раньше ты узнаешь правду об отцовстве, тем легче тебе будет жить.

ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ ДЕТЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Обычно считают, что биологические часы, взывающие к деторождению, у женщин звучат, как куранты, а у мужчин – как электронные побрякушки из Гонконга. Доктор Сатоши Каназава, психолог из Лондонской школы экономики, с этим категорически не согласен: "По моим наблюдениям, мужчины даже больше, чем женщины, хотят иметь детей". Клинический психолог и семейный психотерапевт Виктория Лукшина уточняет: "Желание мужчины стать отцом просто созревает позже, так как он придает больше значения финансовой стороне вопроса – хватает ли денег, чтобы обеспечить семью, есть ли дом". Ну и способность к деторождению у мужчин сохраняется дольше, можно не спешить.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ОТЕЦ ДОЛЖЕН ПРИСУТСТВОВАТЬ ПРИ РОДАХ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

На занятиях для будущих родителей часто это подается как непреложный факт: мы должны выступать в роли поддержки роженицы. Ты ничего не имеешь против, чтобы узнать, как выглядит плацента или услышать, как твоя куколка матерится не хуже сантехника? Если имеешь, лучше оставить ее тужиться с профессионалами родильного дела. Будет протестовать – сообщи, что для матери полезнее, если отец НЕ будет присутствовать при родах. Ученые Университета Торонто выяснили, что женщинам, с которыми во время родов находились сиделки (а не будущие отцы), куда реже требовались обезболивающие препараты и даже кесарево сечение. А исследования Лондонского университета объяснили почему: волнение и болевые ощущения у рожающих женщин усиливаются, если присутствующий на родах отец сам нервничает – а как тут не нервничать? Так что проведи эти несколько непростых часов в каком-нибудь безопасном месте – например, в кафе за углом.

ИНОГДА МУЖЧИНЫ ПЕРЕЖИВАЮТ МНИМУЮ БЕРЕМЕННОСТЬ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Исследования канадских ученых из Кингстонского университета показали, что мужчины, живущие с женщинами в период беременности, начинают испытывать гормональные изменения, которые, в свою очередь, могут привести к появлению симптомов беременности. Данные, полученные в Даремском университете (Великобритания), подтверждают, что будущие отцы чаще простужаются, испытывают раздражение и проблемы со сном. Впрочем, это не означает, что есть тебе теперь тоже можно за двоих.

ОТЦОВСТВО УЛУЧШАЕТ ЗДОРОВЬЕ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Два часа на сон, вонючие подгузники, бутылочки со смесью – какой уж тут здоровый образ жизни? Однако (ты удивишься) бездетных холостых мужчин почти в четыре раза чаще настигает преждевременная смерть, чем отцов того же возраста. “Отцовство часто становится хорошим стимулом, чтобы бросить курить и пить, аккуратнее вести себя за рулем, есть здоровую пищу, заниматься спортом и регулярно проходить медицинские обследования”, – говорит доктор Рашель Калам из Университета Манчестера. И как с ней не согласиться?

ХОРОШИЙ ОТЕЦ – ТОТ, КТО ПРОВОДИТ С ДЕТЬМИ МНОГО ВРЕМЕНИ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Количество не значит качество. Действительно, детям, отцы которых постоянно на работе, в меньшей степени свойственно чувство благополучия. Но это связано не с тем, что дети мало видят папочку, а с тем, что, и придя домой, папочка все еще находится в состоянии офисного стресса. “Закрывая за собой входную дверь, удостоверься, что твоя работа осталась за порогом”, – говорит психолог Майк Клинтон из Лондонского королевского университетского колледжа. Если только ты не ведущий детских развлекательных шоу.

ДЕТИ – ИСТОЧНИК СТРЕССОВ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Ты, вероятно, считаешь, что отцовство по уровню стресса все равно что работа развозчика пиццы в Багдаде. На самом деле дети – весьма расслабляющий фактор. Исследования Университета штата Иллинойс показали: чем больше времени отцы проводят с детьми, тем более они спокойны. И, кстати, занятия с детьми придают твоей жизни смысл, который, казалось, был уже потерян где-то между беспросветной работой и бесконечными пьянками. А это и есть отличное средство от стресса.

ОТЦЫ-ОДИНОЧКИ ХУЖЕ ВОСПИТЫВАЮТ ДЕТЕЙ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Университеты штатов Айова и Висконсин совместно пытались понять, какой состав семьи оптимален для воспитания ребенка. Исследование кончилось полным провалом: оказалось, что семьи без матери имеют столько же шансов на успех, как обычные, или где мать – одиночка. Стоит готовиться к появлению поколения уравновешенных детей, предпочитающих готовую еду домашней.

РАЗВОД – ЭТО КАТАСТРОФА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Данные, полученные в Университетах Небраски и Пенсильвании, показывают, что дети, растущие в неполной семье, не чувствуют себя ущербнее других – при условии, что второй родитель принимает активное участие в их воспитании. Такие семьи даже имеют преимущества, если родители по-настоящему счастливы в новых браках. Психолог Виктория Лукшина считает: “Жизнь в неполной семье может быть куда меньшим стрессом, чем если родители в полной семье вечно конфликтуют”.

ПОЯВЛЕНИЕ РЕБЕНКА – КОНЕЦ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Исследования датских ученых показали, что сами по себе роды мало влияют на женскую сексуальную активность (вопреки всем опасениям, что после рождения ребенка секс для женщин теряет особую привлекательность). А в наших условиях, говорит доктор Лукшина, если такой момент и наблюдается, то “связано это не с фактом появления ребенка, а с не решенными ранее семейными конфликтами. По факту же система из трех единиц намного устойчивее, чем из двух”. Так что соберись и помни: одно точное попадание – не повод вешать ружье на стену. Продолжай стрельбу! ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИГРА НА СЕКСОФОНЕ

Еще в XIX веке физиолог Иван Догель установил: под воздействием музыки в человеке происходят метаморфозы – изменяются кровяное давление, частота сердцебиения, ритм и глубина дыхания... Направь эти изменения в правильное русло.

1 ПЕРВЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** вы выпили вина и закусили свежей клубникой, пора и к делу переходить.
- **Поставь:** MCMXC a.D., Enigma.
- **Потому что**, во-первых, хорошо знакомая музыка расслабляет. Преподаватели Лонг-Айлендской консерватории обнаружили: студенты, слушающие свою любимую музыку, имеют более низкий уровень тревожности по сравнению с теми, кто слушает музыку, которая им не нравится. А во-вторых, как было установлено исследователями Тайваньского университета, спокойная музыка (60-80 ударов в минуту) в принципе успокаивает человека и нормализует его (в нашем случае – ее) пульс.

2 ИЗВРАЩЕННЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** девушка-гот улыбается тебе и поигрывает наручниками.
- **Поставь:** Black Holes and Revelations, Muse.
- **Потому что** тяжелую музыку слушают люди, которым не хватает острых ощущений. Во всяком случае, именно к таким выводам пришли ученые Калифорнийского университета, проводя исследование среди учащихся колледжей. Кроме того, ученые пришли к выводу: любители альтернативной музыки, панка и хеви-метала вообще склонны к секс-экспериментам.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 ВЕЛИКО-СВЕТСКИЙ СЕКС

- **Ситуация:** она (серая юбка, блузка в кружевах) выглядит слишком культурной для секса.
- **Поставь:** сонату для альта Шостаковича.
- **Потому что**, если она приободрится, ты на правильном пути. Соцопрос, проведенный журналом классической музыки Muso, показал: любительницам альта нравятся "секс на первом свидании", "секс три и более раза в неделю" и "иметь 10 или больше сексуальных партнеров". Супер!

4 БЫСТРЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** она мурлычет, словно кошка, а сериал скоро прервется на рекламную паузу.
- **Поставь:** Invaders Must Die, The Prodigy.
- **Потому что** музыка с быстрым темпом и простой ритмической структурой ускорит физиологическую реакцию ее тела. Исследователи из университета итальянского города Павия обнаружили, что под влиянием такой музыки дыхание особи, частота ее сердцебиения и уровень активности (как психической, так и физиологической) увеличиваются. Тебе этого мало? Тогда знай, что за 10 минут секса в хорошем ритме ты сжигаешь 44 ккал. Веселее, чем приседания!

5 СЛУЧАЙНЫЙ СЕКС

- **Ситуация:** вы познакомились в клубе всего шесть коктейлей и одну поездку на такси назад.
- **Поставь:** Monkey Business, The Black Eyed Peas.
- **Потому что** "любая пьяная вечеринка обязана заканчиваться музыкой в стиле R'n'B. Это золотое правило диджея!" – с пеной у рта доказывает Александр, более известный постоянным посетителям кафе-клуба Gogol' как DJ Remember. Профессионалу можно верить. Так что, если ты увез девушку домой, так и не дождавшись, когда же из колонок зазвучит ритм-энд-блюз, просто устрой продолжение вечеринки на вашем личном танцполе. Прямо в прихожей. На танцдиван переберетесь попозже.

ЮРИЙ ЯРОЦКИЙ

...о том, какую музыку нельзя слушать во время секса

С небольшими допущениями можно утверждать, что вся западная популярная музыка, которая была придумана в последние сто лет, посвящена двум вопросам. Первый – как хорошо, когда есть с кем оказаться в одной постели. Второй – как плохо, если сделать это в краткосрочной перспективе не с кем. Для одной из разновидностей этой музыки даже было придумано красноречивое, если вдуматься, название – rock'n'roll. Да и прочие стили, если подумать еще, уточняют ситуацию лишь в плане настроения, степени романтического настроя и, возможно, вариантов допинга.

Но именно в этой самой точке драматическим образом расходятся пути западной и восточнославянской музыки. Советская эстрада стыдливо делала вид, что любовь – вещь бесплотная. Тушить свет с некоторой натяжкой можно было под "Мы поедем, мы помчимся на оленях утром ранним". Но самые, кроме шуток, проникновенные песни никуда не годились – даже такие небанальные, как "Мы нежность". Подпольный, а потом и вполне легальный рок ситуации не улучшил. Самые откровенные слова Сергея Шнурова подходят максимум для пьяной рефлексии. "Кот кота ниже живота..." – для пьяного веселья. Список можно продолжать долго, исключений не найдется. Немногим лучше дело обстоит с поющими девушками – их творчество уместно в кабаре, но не в постели.

Но это совсем не беда, в нужный момент можно поставить что-нибудь иноязычное, хоть Romantic Collection Vol.50, хоть разнузданный драм-н-бейс. Кроме всего прочего, слова на родном языке из посторонних уст в определенные моменты – тот самый третий лишний.

Автор – замначальника отдела культуры ИД "Коммерсантъ" ■

ФОТО: PHOTOBANK/POPSTAR

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВСЕ МУЖЧИНЫ ДЕЛАЮТ ЭТО

МН разгадал самые странные мужские привычки и выяснил, почему мы...

...ТАК ЛЮБИМ УКРЫТИЯ

Гараж, сарай, туалет – с подшивкой газеты "СПИД-инфо" и заначкой из пары бутылок прохладного пива. Возможность побыть в одиночестве в "своем" месте необходима мужчине как средство борьбы со стрессом. Особенно если этот мужчина женат и имеет детей. Австралийское движение Men's Shed даже борется с самоубийствами, переделывая постройки за домом в помещения, куда мужчина может сбежать от жены.

...ИГРАЕМ В КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Исследование Стэнфордского университета показало: область мозга, отвечающая за удовлетворение и привыкание, во время компьютерных игр у мужчин стимулируется больше, чем у женщин. Убить гоблина, покорить зулусов, освоить городской бюджет – игры позволяют мужчинам хотя бы в виртуальном пространстве быть героями, альфа-самцами, вождями. И чем лучше получается, тем больше желание продолжать – мужчины в три раза более склонны подсесть на игры. Ученые добавляют, что наша нервная система запрограммирована отвечать на агрессивную и соревновательную природу игр.

...ЛЮБИМ КОСТРЫ

Для наших волосатых предков костер был главным источником тепла и защиты. "У кого есть огонь – у того есть еда и женщины", – говорит доктор Пол Петит, старший лектор по палеонтологической археологии в Университете Шеффилда. Желание разжечь костерок – просто биологическая память. К сожалению, обзавестись парой красоток в бикини и недельным запасом котлет тебе это сейчас уже не поможет.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: PHILIP BANNISTER

Epidem.ru Journal-plaza.net

...СМЕЕМСЯ НАД ЧУЖИМИ НЕУДАЧАМИ

Радость, вызванную чужим несчастьем, философы называют немецким словом Schadenfreude. Согласно масштабному исследованию психологии юмора, проведенному британским Университетом Хартфордшира, Schadenfreude свойственна в основном мужчинам. Мужчины любят агрессивный юмор, который позволяет им почувствовать себя лучше сверстников. Еще Платон утверждал, что смех на самом деле древний рык превосходства над соперниками. Конское ржание над прохожим, рухнувшим в лужу, – это еще и защита от стресса. Сегодня ты смеешься над ним, завтра он – над тобой. И вы оба легче переживаете свои проблемы.

...ЖАРИМ МЯСО НА УЛИЦЕ

В 85% случаев именно мужики жарят мясо на мангале – причем не потому, что это действительно необходимо. Главная причина – ты оказываешься в центре внимания. "По мере того, как общество становится более здоровым, безопасным, цивилизованным и политкорректным, подавляется мужская потребность продемонстрировать, для чего он собственно предназначен природой, – рассказывает британский психолог Арик Сигман. – Шашлык – одна из немногих оставшихся легальных возможностей для мужчины поиграть с огнем и воссоздать древний пещерный ритуал".

...КОЛЛЕКЦИОНИРУЕМ ВСЯКИЙ ХЛАМ

Подставки под пиво, комиксы, забытые подругами трусы... "Коллекционирование удовлетворяет один из древнейших мужских инстинктов, – говорит Сьюзен Пирс, профессор музейных исследований Лестерского университета. – Возбуждение, вызываемое поиском недостающих экземпляров, схоже с возбуждением от охоты, выслеживания и погони". "Женщины-коллекционеры всегда выставляют собранные ими предметы напоказ, как часть декора. А вот мужчины свои коллекции часто предпочитают держать подальше от посторонних глаз", – говорит Пирс.

...НЕНАВИДИМ ШОПИНГ

Торговые центры не представительства ада на Земле. Просто они построены для женщин, которые в прежние времена днями бродили по лесу, монотонно собирая ягоды, грибы и вкусных жуков. Для нас же, привыкших к молниеносной охоте, неспешная прогулка по магазинам убийственна. Исследования британского психолога Дэвида Льюиса показали, что час-другой таких шатаний могут разогнать сердечный ритм и кровяное давление до уровня, которого достигают военные пилоты и бойцы спецназа. Впрочем, зная сильные стороны своей психологии, ты сможешь сделать шопинг безболезненным. Несложно высидеть вечер в Интернете, чтобы выбрать нужную модель телевизора, а потом просто поехать и купить его. По сути, это та же охота – выследить и поймать.

...ПЕРЕКЛЮЧАЕМ КАНАЛЫ ТВ

Мужчина не хочет знать, что идет по ТВ. Он хочет знать, что еще идет по ТВ. Мужской ум, ориентированный на оптимальное решение проблем, стремится найти в списке программ самый лучший вариант – и как можно быстрее. А почему мы, щелкая пультом, не слушаем свою подругу? Потому что просто не можем. Мужской мозг устроен таким образом, чтобы концентрироваться на одном конкретном действии. Так что, когда она тебя обвиняет, что ты не обращаешь на нее внимания, – это правда, но таким уж тебя сделала эволюция.

...ОСТАВЛЯЕМ СИДЕНЬЕ УНИТАЗА ПОДНЯТЫМ

Проблема в том, что домашние туалеты разработаны не для мужчин. Как многие самцы, инстинктивно мы стараемся помочиться на что-то, дабы пометить территорию. Именно поэтому на природе нам важно найти дерево, кустик или телеграфный столб. И именно поэтому мы не мочимся сидя – так ведь не видно, куда бьет струя. А делать свое дело в унитаз, если сиденье опущено, негигиенично. Так что можно сформулировать этот вопрос по-другому – а почему женщины всегда оставляют сиденье опущенным? ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЗАМЫКАЯ ЦЕПЬ

Женщина – прибор очень чувствительный. Насколько легко ее завести – настолько же легко можно сбить ее с нужной волны неосторожным жестом или словом. Читай и учись, на какие кнопки когда нажимать.

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

ЕЕ БЕСПОКОЙНЫЙ УМ

Исследования показывают, что женщина может возбудиться и достичь оргазма так же быстро, как и мужчина, при одном условии – она должна быть абсолютно расслаблена. Проблема в том, что возбуждение у женщины может очень легко пропасть еще в начальной фазе, так как женщины запрограммированы очень чутко реагировать на любую опасность: "А вдруг кто-нибудь войдет?", "А вдруг дети услышат?" и т.д. Вызванный этим стресс прерывает производство эстрогена в ее организме, а без него тут никак не обойтись – именно эстроген отвечает за прилив крови к гениталиям и стимулирует выделение смазки.

ЕСТЬ КОНТАКТ!

Тебе вовсе не обязательно бежать подавать документы на медицинский, чтобы заочно изучить действие гормонов на твою подругу во всех деталях. Достаточно просто убрать все внешние раздражители или хотя бы свести их к минимуму. Свет слишком яркий? Приглуши. Музыка орет? Сделай тише, и вообще смени диск на что-нибудь более романтичное. Ученые из университета Баффало (США) установили, что музыка снижает уровень кортизола – гормона стресса. Затем принимайся за дело, причем обеими руками – поглаживание ее кожи заставляет ее организм вырабатывать окситоцин, а это приводит к выбросу эндорфинов.

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

ЕЕ ОРГАЗМ

После оргазма наши тела выделяют огромное количество дофамина – вещества, вызывающего ощущение счастья. Причем вещество это настолько мощное, что лабораторные крысы готовы прыгать по бьющимся током пластинам, только чтобы получить дозу. Чтобы контролировать "дофаминовую зависимость", наш организм выработал специальный механизм регулирования. В ответ на выброс дофамина уровень другого гормона, пролактина, возрастает в четыре раза, снижая уровень дофамина и позволяя нам переключить внимание на более полезные занятия, чем погоня за удовольствиями. Иначе смерть от сексуального истощения стала бы наиболее частой причиной ухода на тот свет.

ЕСТЬ КОНТАКТ!

Пойди свари себе яичко всмятку. Или еще как-нибудь убей три минуты – именно столько времени требуется ей, чтобы оправиться от физиологических потрясений. Перед оргазмом ее клитор слегка съеживается, а после оргазма возвращается в исходное состояние. Если ты начнешь ласкать ее прямо сейчас, то вместо клитора ты будешь тереть ее уретру, а это, поверь, никакого удовольствия ей не доставит. Но если тебе мало и ты хочешь приступить ко второму раунду, начинай нежно поглаживать свою подругу. От этого ее организм начнет вырабатывать окситоцин, который поможет ей вновь возбудиться. Кстати, будь крайне нежен – шейка матки остается открытой и, следовательно, более чувствительной в течение как минимум получаса после оргазма.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

ЕЕ КЛИТОР

Клитор детям не игрушка – если с ним обращаться неправильно, вместо пользы, то есть оргазма, будет чистый вред и испорченное настроение. У нее и, соответственно, у тебя. Так что не набрасывайся на клитор, как голодный на еду – если примешься его теребить слишком рано, то заставишь ее стонать не от наслаждения, а от боли. Потому что если ты начнешь ласкать клитор до того, как его пещеристые тела наполнятся кровью и выйдут из капюшона – ей будет больно, кроме того, незащищенный возбужденными тканями клитор слишком хрупок, и ты можешь его слегка помять. А как учит народная мудрость, мятый клитор – это к несчастью.

ЕСТЬ КОНТАКТ!

Не спеши. Начни с поглаживаний ее спины, рук и бедер. Это даст ее телу время, чтобы отреагировать на стимуляцию. Поглаживай ее бедра обеими руками, пока она сама не разведет их пошире. Тут уж самое время приниматься за клитор. Но это не значит, что надо немедленно запустить туда ручищи. Сначала ласкай его через белье – если она еще не готова физически на все сто, материя смягчит воздействие и предотвратит неприятные ощущения.

ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ

ТВОИ БЛУЖДАЮЩИЕ ПАЛЬЦЫ

Как говаривал Борис Николаевич Ельцин, "коней на переправе не меняют". Так и тут, залог успеха в борьбе за оргазм – не менять методы и стили, а "твердо придерживаться линии партии и правительства". Короче, если ты считаешь, что путь к оргазму лежит через демонстрацию всего репертуара штучек, которые ты умеешь вытворять, ты неправ. 60% женщин жалуются на то, что партнер обламывает их на самом пороге оргазма, неожиданно меняя технику стимуляции. Мало того что это грустно – это еще и не слишком приятно физически, так как без наступления оргазма после продолжительной стимуляции матка и влагалище продолжают оставаться набухшими, что вызывает дискомфорт.

ЕСТЬ КОНТАКТ!

Средней женщине требуется восемь минут непрерывной стимуляции, чтобы достичь оргазма. Но ты можешь сэкономить время, если твоя партнерша будет сжимать бедра, ягодицы, живот и мышцы таза. Как этого добиться? Тут уж ты сам что-нибудь придумай, мы не в курсе, какие у вас с ней отношения. Пусть мысль о том, что интенсивное выполнение вышеперечисленных движений создает сексуальное напряжение, которое поможет ей достичь оргазма, заставит твой мозг отобрать немного крови у головки поменьше и поразмыслить над этим вопросом. ■

ФОТО: RODALE

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧЕРНЫЙ, НО ЦВЕТНОЙ

ТЕЛЕВИДЕНИЕ – ОДНО ИЗ ВАЖНЕЙШИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. НЕ В ТОМ СМЫСЛЕ, ЧТО ОТ ТЕЛЕВИЗОРА ОЧЕНЬ МНОГО ПОЛЬЗЫ, А В ТОМ, ЧТО ПОЯВЛЕНИЕ ТЕЛЕВИДЕНИЯ ЕСЛИ НЕ НАВСЕГДА, ТО ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ НАДОЛГО ИЗМЕНИЛО НАШУ ЖИЗНЬ. КАК ЖЕ ЭВОЛЮЦИОНИРОВАЛ ТЕЛЕВИЗОР?

Epidem.ru Journal-plaza.net
МН ПРОМО

»1884

Немецкий инженер Пауль Нипков изобретает «диск Нипкова», механическое устройство для сканирования изображений в виде круга из непрозрачного материала с рядом отверстий, расположенных в особом порядке.

»1900

Слово «телевидение» впервые звучит в докладе российского учёного Константина Перского на Всемирной ярмарке в Париже. Именно ему приписывают изобретение этого термина.

»1911

Учёные неустанно экспериментируют в области передачи изображения, пока что неподвижного. В 1909 году во Франции удаётся осуществить передачу картинки на селеновую матрицу с помощью сканирующего зеркального барабана, а в 1911 году российскому учёному Борису Розингу удаётся передать неподвижное изображение на электронно-лучевую трубку.

»1920

РАСЦВЕТ И УПАДОК ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

Как ни странно, но первый телевизор был проекционным. Для сканирования исходного изображения и его воспроизведения на экране использовался диск Нипкова. Именно прибор с диском Нипкова использовался английским учёным-изобретателем Джоном Бэрдом 26 января 1926 года при первой публичной демонстрации телевизионного изображения в современном его понимании. Во второй половине 1930-х годов в Великобритании и США удалось наладить регулярные телетрансляции посредством электромеханического метода. Правда, качество картинки было не ахти — разрешение колебалось от 30 до 120 строк. С началом Второй мировой войны электромеханическое телевидение приходит в упадок.

»1931

ЭЛЕКТРОННОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

В 1931 году в России патентуют «иконоскоп» — предшественник телевизора с электронно-лучевой трубкой, а в 1933 году в США удаётся создать первую действующую модель. В Венгрии в 1936 Кальман Тихани описывает принципы плазменного телевидения и создаёт первый проект плоскопанельного телевизионного приёмника. В том же году в Великобритании компания Би-Би-Си начинает регулярное электронное телевещание.

Независимо от используемого метода, телевизоры тех лет — громоздкие деревянные ящики с небольшим и довольно тусклым экраном.

»1944

ЗАРОЖДЕНИЕ ЦВЕТНОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ

В 1944 году Джон Бэрд демонстрирует первый цветной телевизионный дисплей, а в 1953 американская телекомпания Эн-Би-Си объявила о первой публичной трансляции телепередачи в цвете. Впрочем, лицезреть её во всей красе могли только в штаб-квартире телекомпании — цветных телевизоров у простых смертных на тот момент не было.

»2009

СОВРЕМЕННЫЕ РЕАЛИИ

То ли дело сейчас — цветной телевизор есть практически в каждом доме, а качество изображения достигло таких высот, какие пионерам телевидения могли разве что присниться. Взять хотя бы новейшую разработку компании LG — плоскопанельный ЖК-телевизор LH5000 с технологией TruMotion 200 Гц и разрешением Full HD 1080p. Благодаря технологии сканирующей задней подсветки и аудиосистеме Clear Voice II, данный телевизор обеспечивает кристально чистое изображение и реалистичную передачу динамичных сцен. Кроме того, что он может работать в режиме 24p Real Cinema, транслируя каждый кадр 5 раз за 1/24 секунды и создавая тем самым атмосферу настоящего кинотеатра, в нём предусмотрена возможность воспроизведения любого контента посредством USB 2.0. Все это можно сделать благодаря технологии HD DivX. При этом телевизор оснащён системой Smart Energy Saving Plus, позволяющей сокращать потребление энергии на 73% — двойной контрудар по глобальному потеплению и по новым тарифам.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОМ РИСУНКЕ?

Попробуй обнаружить на этой реалистичной картине 10 факторов риска, которому подвергается сотрудник современного офиса. Затем переверни страницу и узнай, как сохранить здоровье и избавиться от стрессов на рабочем месте.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

1 Партия зеленых

Настало время всерьез заняться увядающими в горшках растениями. Исследование Техасского университета выявило, что 70% сотрудников озелененных кабинетов чувствуют себя на работе комфортно. И только 40% из тех, у кого в помещении нет даже фигового листка, довольны своим рабочим местом. Бамбуковые пальмы, каучуконосные растения и азалии мало того что радуют глаз, они еще и отлично справляются с углекислым газом и влажностью в помещении.

2 Трубка-вредитель

Зажимая телефонную трубку между плечом и головой, ты рискуешь заработать микроинсульт. Журнал Neurology приводит в пример 43-летнего француза, который временно ослеп, услышал звон в ухе и испытывал некоторое время затруднения с речью после часа телефонного разговора в таком положении. Оказалось, что он пережал сонную артерию, снабжающую кровью глаза и мозг. Есть же, в конце концов, гарнитура hands-free!

3 Роскошь общения

Даже вчерашний хоккей обсуждаете в аське? Зря! Проведенные для компании Cisco исследования показали, что в команде, члены которой общаются между собой лишь посредством компьютера и телефона, гораздо труднее создать доверительные отношения. А ведь это залог продуктивности, успеха и вообще здоровья коллектива. В вашем случае тимбилдинг с шашлыком на природе просто необходим.

4 Мышеловка

Только в Британии 450 000 офисных клерков страдают от экзотического синдрома RSI (Repetitive Strain Injures – травма от повторяющегося напряжения). В Украине больных клерков не считали, но они точно есть – ведь речь идет о боли в руках от однотипных, повторяющихся часами движений. А уж с мышкой и клавиатурой работают сотни тысяч наших соотечественников. Чтобы сохранить руки, подлокотники твоего кресла расположи на одном уровне с поверхностью стола. Если подлокотников нет, держи локти на столе, не позволяй им свисать – так снизишь нагрузку на сухожилия.

5 Просто вибратор

Ты же не станешь наигрывать на трубе "Крестного отца" прямо в ухо своему соседу, верно? Тем более не поручай это телефону. Опрос на сайте officespam.com поставил рингтоны на первое место в списке "На рабочем месте – ни-ни!". Человек реагирует на внезапный звук, как на сигнал тревоги, и после этого ему требуется некоторое время, чтобы прийти в себя, утверждает английский психолог Том Стюарт. Так что, если в офисе звонят 8-10 телефонов одновременно, упомянутый человек никогда не приступит к своей работе – будет лишь вздрагивать и отходить от испуга. Переключи телефон на режим вибрации – по крайней мере на время пребывания в офисе.

6 Подстегни креатив

Замечено – если в конторе есть только рабочие помещения, фирма будет страдать от недостатка свежих идей. "Кухня, буфет или комната отдыха – вот места креативности", – утверждает Стюарт. Вдохновение снисходит на человека в самые неожиданные моменты – когда нарушается привычная обстановка.

7 Окно в мир

Недостаток свежего воздуха не только значительно снижает внимательность. Согласно данным Американского национального института безопасности и здоровья на рабочем месте, у сотрудников в кондиционированных офисах в 2,5 раза чаще случаются респираторные заболевания. Проще периодически открывать окно или совершать регулярные моционы по улице. Можно одному, но лучше в хорошей компании.

8 Горячий сленг

Исследование рекрутинговой группы Computer People показало, что 68% офисных тружеников находят хардкорный компьютерный сленг невразумительным и непонятным, 75% – тратят час в неделю, пытаясь справиться с непослушной техникой. 32% всех грубых оплошностей в офисной работе происходит из-за неразберихи на IT-почве. Отсюда – расшатанные нервы и финансовые потери. Купи пива и ступай скорее брататься с сисадминами.

9 Пыльные картинки

Не куришь и полностью уверен в своих легких? Рано радуешься. "До 30% офисных лазерных принтеров распыляют мельчайшие частицы, которые проникают в легкие и наносят вред, схожий с тем, что вы получаете от сигаретного дыма", – говорит профессор Квинслендского университета Лидия Моравска. Держись подальше от работающего принтера, особенно если его картридж совсем еще новый. Моравска даже предлагает "поставить принтер к открытому окну, чтобы избавляться от распыляемых им частиц".

10 Бутер над клавой

Британские микробиологи исследовали одну случайно выбранную клавиатуру под микроскопом... Лучше бы они этого не делали. Клава оказалась в пять раз грязнее сиденья в туалете, использовавшегося в том же офисе. "Всему виной еда за рабочим столом", – говорит доктор Марк Энрайт из Лондонского университета. Крошки, от них бактерии – и все это на клавишах, на твоих пальцах, в твоих глазах и носу. Никогда не ешь на рабочем месте. Требуй отдельного помещения для обедов, если не дают – организуй профсоюз, в конце концов. А еще лучше – выбирайся из офиса в уличное кафе. ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: PIXELPERFECT.CO.UK

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

7 проблем, о которых мы тебя предупредили

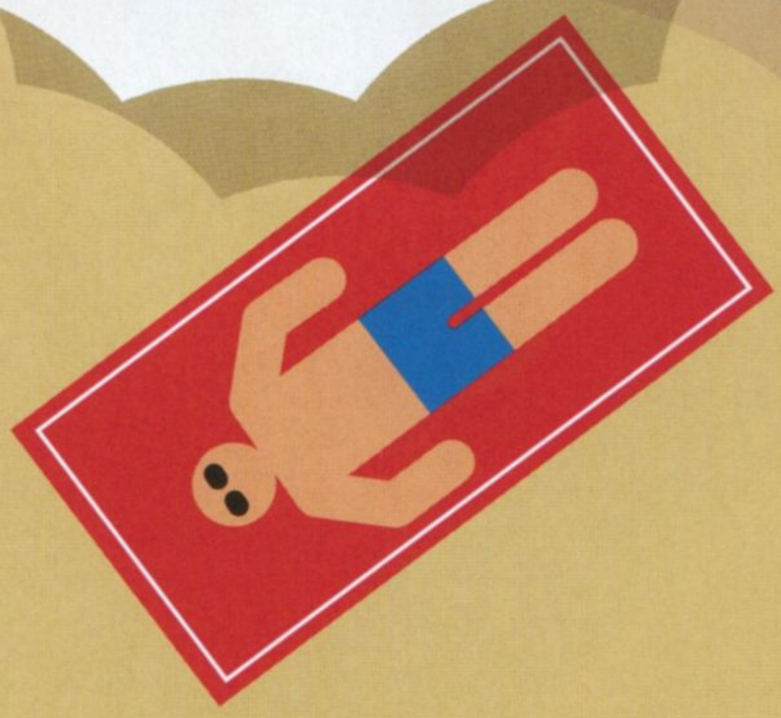
41%

травм, полученных во время секса, — это ожоги от сексуальной возни на ковре. Выбирай безопасный секс.

Локализация травм у волейболистов

ИЛЛЮСТРАЦИИ: AABEPЬЕВА

42 ДНЯ



Такова должна быть продолжительность отпуска, чтобы организм полностью отдохнул и восстановился.

89%

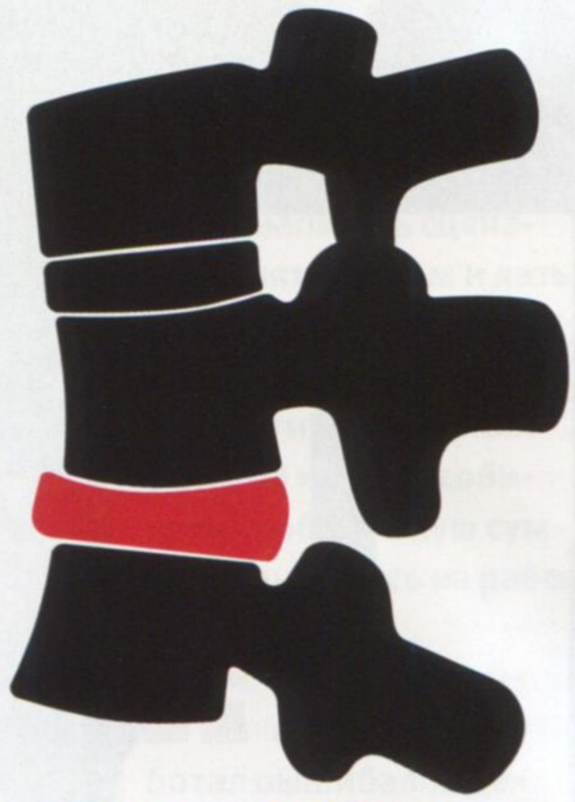
Такова вероятность, что молодые люди, плохо прошедшие тест на мышечную выносливость — количество отжиманий в минуту, — наберут лишний вес в возрасте после 20.

32%

На столько возрастет уровень твоей энергии, если ты будешь тренироваться по 30 минут в день 3 раза в неделю на протяжении 6 недель.

ЯЙЦА

богаты холестерином, одним из ключевых факторов развития атеросклероза — заболевания, часто приводящего к эректильной дисфункции. Так что каждый день есть яйца не стоит.



85%

населения земного шара страдает от того или иного вида остеохондроза.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Мистер ВСЕ

Epidem.ru Journal-plaza.net

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ ДИЗЕЛЬ. БИТЫЙ, НО НЕ КРАШЕНЫЙ, С НЕБОЛЬШИМ ПРОБЕГОМ, НО ЗАТО И С ВЫСОКОЙ МОЩНОСТЬЮ. КОГДА НАДО, ОН МОЖЕТ БЫТЬ ЭКОНОМИЧНЫМ, НО ПРИ ЭТОМ ПРЕКРАСНО ЗНАЕТ СЕБЕ ЦЕНУ. ВОТ ИСЧЕРПЫВАЮЩАЯ ИСТОРИЯ ТОГО, КАК ВИН ДИЗЕЛЬ ОБРЕЛ СВОИ ОСНОВНЫЕ КАЧЕСТВА.

ТЕКСТ: НЕЛЛИ ХОЛМС, АНТОН ИВАНОВ

1967

18 июля в Нью-Йорке на свет появились близнецы Пол и Марк Винсент. Первое время мать воспитывала их одна, но вскоре в семье появился отчим, преподаватель театрального искусства.

Моя семья жила в доме, который больше походил на общежитие художников. Все жильцы вели очень богемный образ жизни!"

Отчим был очень строгим. Мне всегда хотелось равняться на него. Он стал учить меня актерству в пять лет. Отец до сих пор мой самый жесткий критик".

1974

7-летний Марк с друзьями пробрался в театр на Джейн-стрит. Они хотели украсть что-нибудь из реквизита, но в театре шла репетиция. Женщина-режиссер, вместо того чтобы вызвать полицию, дала им $20 и несколько копий сценария пьесы, с оговоркой, что пацаны должны были каждый день после школы заходить в театр. Вскоре Марк дебютирует на сцене в пьесе "Дверь для динозавра" .

ГОНОРАР: $20

В школе я вел себя как клоун. Впрочем, учителя всегда говорили, что из меня вырастет прекрасный адвокат: каждый раз, когда меня отправляли в кабинет директора, я оттачивал красноречие, оправдываясь за очередную провинность".

1982

Винсент начинает активно качаться. В то же время еще одним хобби Марка становится брейк-данс. Однако театр остается его главным увлечением, и после школы Марк Винсент поступает в Хантер-колледж, чтобы изучать театр и классическую английскую литературу.

Я люблю выразительные танцы, где своими движениями ты передаешь эмоции. Это не только брейк. Это танго, сальса".

1984

Чтобы заработать, Марк устраивается вышибалой в клуб "Туннель" на Манхэттене. В перерывах между разборками с перепившими тусовщиками он читает Камю, чем пугает коллег.

Работа вышибалой научила меня всегда быть настороже. Мы встречаемся с тобой на улице, и, пока здороваемся, я автоматически оцениваю окружающую обстановку... А вообще это был рай".

Если там вспыхивали разборки, то умные прятались, а не очень умные, как вот этот *(показывает на Валентино — своего телохранителя)*, постоянно попадали в полицию, откуда друзьям их приходилось забирать под залог".

Устроившись в ночной клуб, Марк меняет имя на Вин Дизель и бреется наголо (вот уже 25 лет он успешно борется со своими кудрями).

1987

Дизель бросает учебу в Хантер-колледже и едет в Голливуд. Быстро убедившись, что бритого вышибалу снимать никто не хочет, Дизель устраивается ведущим в телемагазин и всего за год становится одним из лучших в этом бизнесе. Однако вместе с наградами и признанием приходят 18-часовой рабочий день и четкое понимание, что еще немного — и магазин на диване поставит жирную точку на мечтах об актерстве. Дизель возвращается в Нью-Йорк.

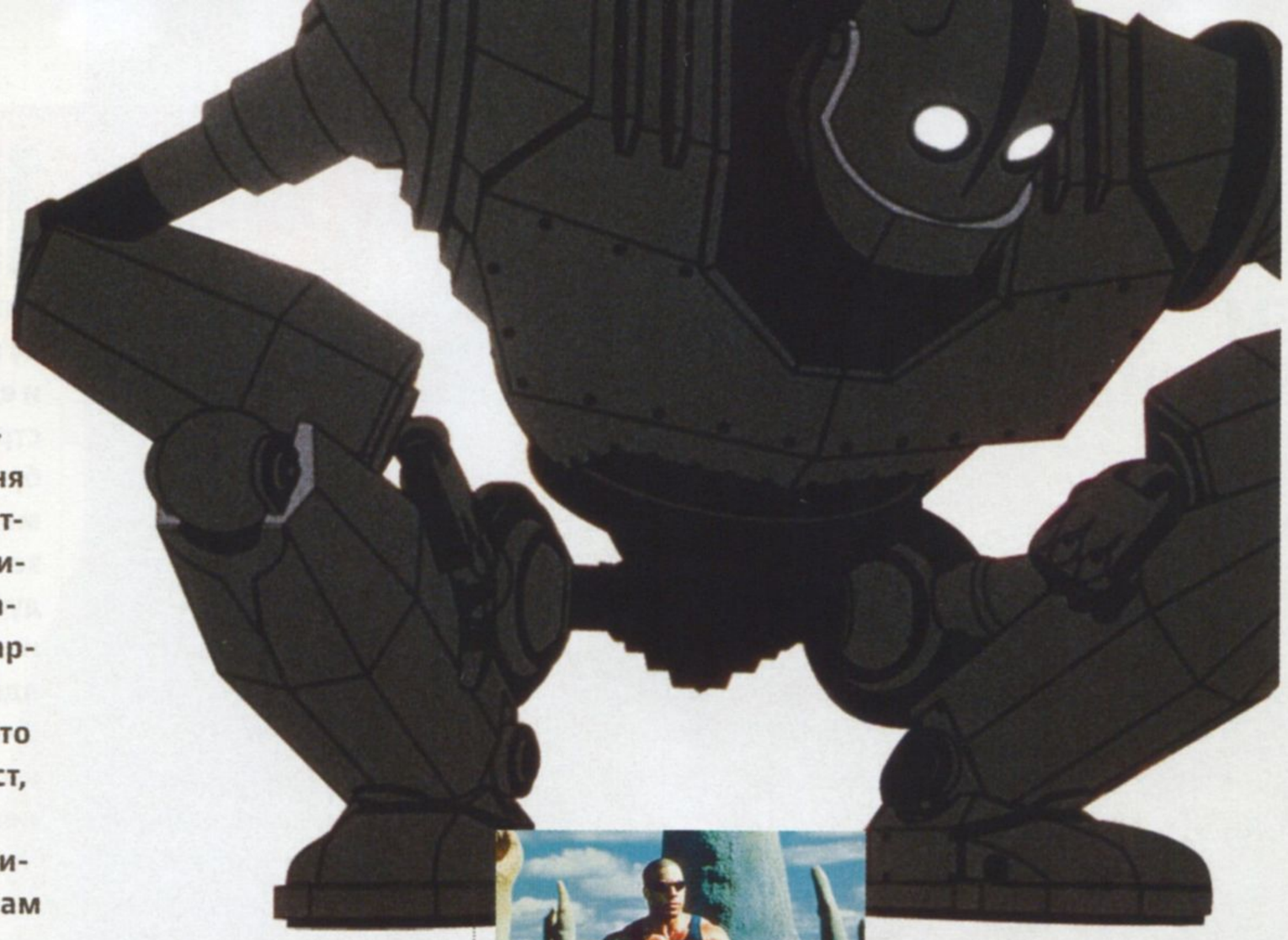
Я многому научился за те полжизни, что был актером без работы".

1990

Дизель получает в подарок от матери книгу "Как снять фильм по цене подержанной машины" (автор Рик Шмидт) и решает: чем ждать, пока какой-нибудь режиссер на пробах разглядит в нем талант, проще самому написать сценарий, снять фильм и дать себе в нем нормальную роль. Бюджет проекта "Бродяги" Вин оценил в $11 000 и начал собирать необходимую сумму, вернувшись на работу в клуб.

В общей сложности я отработал вышибалой девять лет. Работал только в Нью-Йорке, потому что для жителя этого города все, что находится за рекой Гудзон, — свалка *(смеется)*".

Epidem.ru Journal-plaza.net



1994

Работа над полнометражным фильмом оказалась слишком сложной. Дизель бросает "Бродяг" и за 3 дня и $3000 снимает короткометражку "Многоликий": полуавтобиографический фильм о парне, который пытается получить хоть какую-то роль в кино. Сценарист, режиссер, продюсер, композитор и исполнитель главной роли – сам Дизель. После показа аудитории из 200 человек в Центре независимого кино фильм неожиданно пригласили на Каннский фестиваль.

Мне было уже 28 лет, когда я срежиссировал свой первый короткометражный фильм. После этого решил вернуться к работе над "Бродягами".

1997

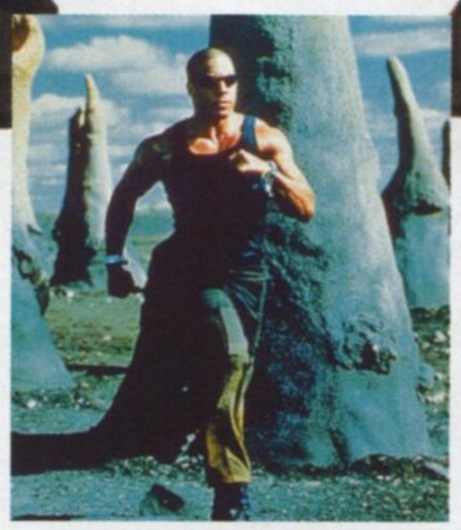
Премьера "Бродяг" на фестивале "Сандэнс": хорошие отзывы и полезные знакомства позволяют Вину выпустить фильм в продажу, но спроса не было и Дизель снова вернулся в Нью-Йорк.

В течение 20 лет я посылал в различные агентства резюме, фото и не получал никакого ответа. Но стоило мне решить, что больше я не буду тратить на это свою энергию, как мне позвонил Стивен Спилберг и пригласил на роль в "Спасти рядового Райана", которая была написана специально для меня, после того как он посмотрел мой фильм".

ГОНОРАР: $100 000

1999

На съемках "Спасти рядового Райана" Дизель ходил с видеокамерой и снимал все, что происходило вокруг, – он учился, чем очень понравился Спилбергу. Сам фильм получил 11 номинаций на "Оскара", одна из которых – "Лучшее исполнение ролей группой актеров" – касалась Дизеля. Впрочем, среди пяти выигранных картиной наград этой не оказалось. В 1999 году на экраны вышел еще один фильм с участием Вина – "Стальной гигант", – правда, на этот раз фильм был мультипликационным, зато Дизелю досталась озвучка главной роли.



2000

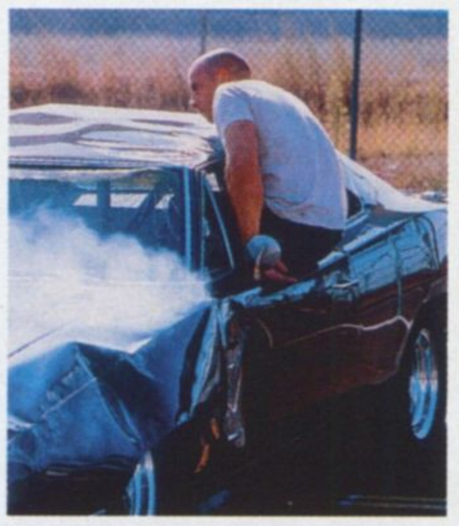
Выходят сразу две картины с Дизелем: "Бойлерная" и "Черная дыра". Во второй он играет главную роль – Ричарда Б. Риддика. На съемках Вин травмирует плечо и глаз – из-за специальных контактных линз, которые светились в темноте и подчеркивали, что Риддик может видеть ночью.

Когда роль требует хорошей физической подготовки, как, например, Риддик, я начинаю тренироваться за 10 недель до съемок. Кроме обычных упражнений, добавляю какие-то специальные вещи, которые пригодятся для раскрытия именно этого персонажа. Так, перед работой над Риддиком я тренировался с двумя ножами – это было нужно моему герою".

2001

Успех "Форсажа" подкрепляет претензии Дизеля на статус звезды. Чтобы фильм получился правдоподобным, Вин едет в Лос-Анджелес своими глазами посмотреть на нелегальные гонки, статья о которых и стала основой сценария. Кроме того, Дизель прошел курс в школе каскадеров. За фильм он получил свой первый гонорар с шестью нулями.

ГОНОРАР: $2 000 000



Учиться вождению пришлось, потому что режиссер хотел, чтобы я мог сделать разворот на 360° прямо перед камерой. Такие вещи нужно тренировать, чтобы потом, когда будешь лететь на камеру на всех парах, не поубивать половину съемочной группы".

2002

В прессу просочилась информация, что Вин за участие во втором "Форсаже" требует существенно больших денег. Переговоры затянулись, но так ни к чему и не привели. Вин ушел из фильма, а вслед за ним проект покинул и режиссер первой части Роб Коэн. Впрочем, в том же году они встретились вновь на съемочной площадке "xXx", и именно Коэн настоял на том, чтобы Дизеля взяли, несмотря на запрашиваемую им сумму.

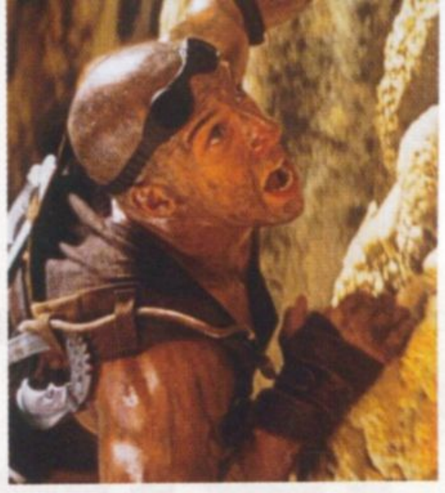
ГОНОРАР: $10 000 000

Я всегда очень дорожил своей независимостью. Даже когда мне было 5 лет, я всегда бежал впереди своего брата-близнеца, чтобы подчеркнуть, что я сам по себе. Я не жалею, что не вернулся во вторую часть фильма. Я сделал другой выбор".

В "xXx" есть сцена со сноубордом. Я на доске до этого катался, может, раз пять. Режиссер говорит: "Если мы распустим съемочную группу на недельку пораньше, а ты поедешь в Австрию и снимешься в сцене с доской, то на этом мы сэкономим миллион долларов". Я согласился и начал тренировать прыжки. Я прыгал все выше и выше и в конце концов сделал трехметровый прыжок: взлетел и... упал ласточкой в снег так, что у меня закружилась голова. Мне повезло – обошлось без сильных травм, а то пришлось бы прерывать съемки, на этом они потеряли бы миллионы".

ФОТО: JENS KOCH IDOLS/EAST-NEWS, PROFMEDIA INTERNATIONAL, VOSTOCK-PHOTO, RUSSIAN LOOK

Epidem.ru Journal-plaza.net



2003

И снова Дизель не попадает в продолжение знакового для себя фильма. На этот раз без него выходит вторая часть "xXx", а Вин тем временем вновь примеряет на себя роль Риддика в продолжении "Черной дыры" — "Хрониках Риддика". За эту работу его снова номинируют, правда, на этот раз на "худшую мужскую роль".

ГОНОРАР: $11 500 000

Я никогда не стал бы красть роли у других. Даже наоборот — я отказывался от некоторых ролей, чтобы дать возможность сыграть ее кому-то еще".

2005

Дизель неожиданно для многих появляется в комедии "Лысый нянька", где вместо злодеев бегает за детьми.

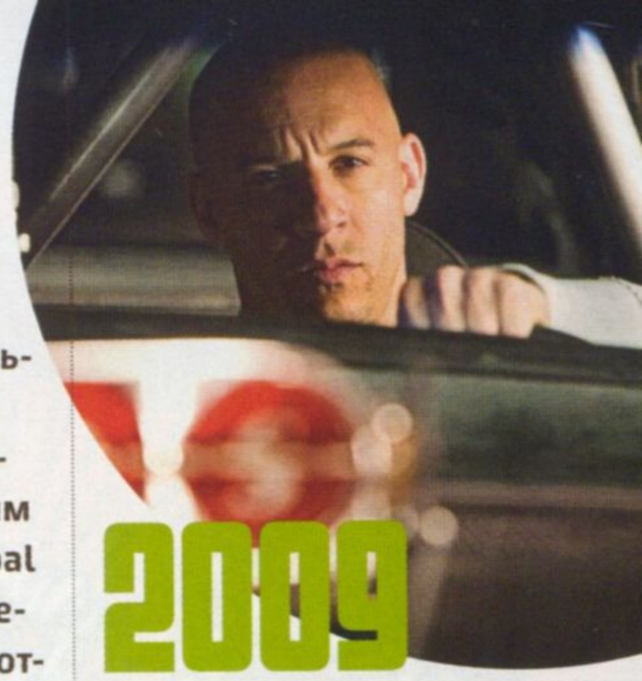
Когда становишься известным, у тебя появляется много крестников... Так вот, они меня постоянно спрашивали: "Когда мы сможем посмотреть кино с тобой?" Пришлось выбрать сценарий фильма, который можно смотреть детям. Кроме того, мне хотелось сыграть в комедии. Я всегда играю сами знаете, каких персонажей, а тут моими партнерами были девятимесячные дети. Они хотели быть с мамой. Чтобы они не плакали, я с ними постоянно разговаривал: "гу-гу", "га-га". Потом я отлучился на недельку, но все время думал о них, о том, как вернусь на съемочную площадку и как они на меня посмотрят и узнают. Настолько привык к ним, что потом на съемочной площадке "Признайте меня виновным" в перерывах между дублями я стоял и покачивал невидимого ребенка".

2006

Еще одна нетипичная для Вина роль — в драме "Признайте меня виновным" он играет толстого, лысеющего гангстера. Выходит "Тройной форсаж: Токийский дрифт". Фанаты вновь ждут возвращения Дизеля, но он появляется лишь в эпизоде.

Чтобы набрать 15 кг, я ежедневно ровно в полночь съедал шоколадный торт с мороженым и 4 месяца не ходил в спортзал. Я вообще заставлял себя не двигаться, хотя по натуре очень активный человек. Я поменял позу *(выпячивает живот наружу)*. Потом, на зависть многим, быстро сбросил эти лишние килограммы. Я просто перестал есть мороженое и начал по утрам заниматься на тренажерах. И танцами. Когда нужно для роли, я готов ходить в спортзал каждый день. Или вообще не ходить, если мне предложат сыграть почтальона-анорексика".

Отклик на мое короткое появление в "Форсаже" был такой, что я понял — в следующей части фильма должен вернуться. Надо отвечать за характеры, которые ты создаешь на экране, и если людям полюбился мой герой, он должен быть в фильме. Это, если хотите, дань и самому Дому *(герой Вина в фильме — Доминик Торетто. — Прим. МН)*".



2008

Провал в прокате фильма "Вавилон". Вин активно занимается своим благотворительным фондом One Race Global Film Foundation. 2 апреля Дизель становится отцом — его подруга, мексиканская 24-летняя фотомодель Палома Хименес, родила дочь Ханю Райли.

У меня была четырехнедельная программа в Доминиканской Республике: мы учили детей из бедных семей снимать кино. По окончании курса студенты делают 2- или 4-минутный фильм. Там я видел местные автогонки — в Доминикане это культ. Там есть автострада, которая в прямом смысле проходит через океан. И гонщики въезжают в воду по шоссе. Многие погибают: если они опаздывают с поворотом, их накрывает волной".

Слово "папа" — самое любимое слово мужчин. Для меня теперь жизнь делится на две части — с дочкой и до нее. Меняется понятие любви, потому что любовь к своему ребенку — это что-то особенное. Ты быстро взрослеешь. Все меняется. Особенно для такого человека, как я. Меняется отношение к страхам и опасности. Раньше я не думая делал разные трюки, просто чтобы потешить свое самолюбие. Теперь я более осторожен. Но страха менять памперсы у меня нет! Няней я был всю жизнь, потому что я самый старший в семье".

2009

Премьера "Форсаж-4". В главной роли — Вин Дизель, который, играя Доминика Торетто, вернулся за руль спортивных машин.

Кроме ответственности за героя были еще две дополнительные причины моего возвращения. Первая — наступило время, когда актеры должны объединиться и помочь киностудиям. Наверное, вам нечасто такое говорят. Но если помощь состоит в том, чтобы вернуться в хорошо проверенный сиквел, почему бы нет? А вторая — я поставил условие, что в фильме будет использована музыка Los Bandoleros, которых я открыл для себя в Доминиканской Республике. Когда я впервые их услышал, то подумал, что на меня упала тонна кирпичей".

В обычной жизни я люблю те же машины, что и мой герой, — мощные маскл-кары, такие как Dodge Charger". ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

КУХОННЫЕ ДРЯЗГИ

Каждый журналист в детстве хотел иметь более приличную профессию — пожарный, там, или дворник. Корреспондент Сергей Канунников вырос, но мечту работать поваром пронес сквозь все эти годы. И вот недавно Сергея наконец пустили на кухню ресторана. Там-то детская мечта и умерла.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АНТОН БАТОВ

К 30 годам мне окончательно надоело заниматься нелюбимым делом — деловой журналистикой, я принял решение соскочить. Были планы организации собственного бизнес(к)а, но до старта проекта оставалась еще пара месяцев.

И тут мне зачесалось попробовать то, к чему всегда сильно тянуло, — готовить еду, но на профессиональном уровне. Готовка давалась мне легко с детства. С тех же самых лет меня тянуло к общению с людьми в промышленных масштабах. Точкой, где интересы и способности пересекались, в моей голове был ресторан.

Весьма кстати вспомнил: несколько недель назад у одного знакомого ресторатора шеф-повар ушел к конкуренту, прихватив половину персонала.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Позвонил. Ресторатор будто стоял у телефона, готовясь к этому разговору: “Беру! Без опыта? Не беда, было бы желание, у меня сейчас людей дико не хватает. Поднатаскаешься пару месяцев, там посмотрим. А пока запишем тебя помощником повара. Много положить не смогу, а после испытательного срока поговорим”. Работать предстояло в ресторане с достаточно известным именем и небедной публикой (средний чек на человека около $70), специализация — наша и европейская кухня. Уже через неделю после ухода из газеты я приступил к построению новой карьеры.

день первый

Закулисье ресторана делится на две части. Первая (меньшая) — это цех разделки. Тут делается вся черновая работа: распиливают туши, потрошат рыбу, маринуют шашлык, месят фарш и т.д. Вторая часть — кухня, хозяйство настолько большое, что его пришлось разделить на три цеха: горячий, холодный и кондитерский. Менеджер ресторана Андрей велел мне для знакомства с профессией поработать в каждом из перечисленных мест дня по два-три. Выдали белую куртку вроде блейзера, белый колпак и отправили в подвал — в разделку.

Какие 2-3 дня?! Здесь мне трех часов за глаза хватило!

Бетонный бункер, лампочка накаливания, за алюминиевым столом два расслабленных мужика дуют дешевый растворимый кофе. “Работы нет. Через час должны барана привезти. Пока сиди, кури, пей кофе”, — сказал старший. Приехал баран, весь, как в наколках, в синих печатях ветеринара. С ним разобрались за час: срезали с грязной туши мясо, утрамбовали его в таз, задвинули в холодильник. Из мяса будем делать шашлык, но это еще через два часа, а пока “сиди, кури, пей кофе”.

От безделья удавиться можно. Кофе пить не тянет: не отпускает ощущение, что по всем поверхностям тут размазана многолетняя пленка застывшего жира и несмываемой грязи. Не, я хочу в горячий, там интереснее. В конце дня попросил Андрея о переводе. Тот понимающе кивнул: “ОК. Будь к 11.00”.

Epidem.ru

день второй

Вот она, реальная кухня! Места полно, кастрюль-сковородок десятки, в потолке мегавытяжка, а посередине настоящий вулкан — электроплита размером 3х3 м, раскочегаренная добела. Мой босс — Рома, старший повар горячего цеха. Ему 19, он студент кулинарного колледжа. Но при этом повар в солидном ресторане. Круто!

До 12 часов на кухне все только раскачиваются — клиент потянется ближе к бизнес-ланчу. Поэтому Роман устроил мне экскурсию по своему хозяйству: это холодильник для охлажденных продуктов, это — для заморозки, это — корзина для мусора, называется "гарбейдж". У одного из алюминиевых столов он выдвигает ящик. Внутри куча пластиковых лоханок из-под импортного майонеза, в которых разложены укроп, петрушка, помидоры черри и т.д. Это для украшения блюд, пояснил Рома.

— А это чего? — спрашиваю я. В двух плошках лежит что-то бледное, похожее на нарезанные кубиками вареные мясо и рыбу.

— Вареные мясо и рыба, — говорит он. — Мы добавляем их в борщ или солянку перед подачей.

— Тех мяса-рыбы, которые уже в супе в кастрюле, мало, что ли? — не понял я.

— Старик, — со снисходительностью профи сказал Роман, — в супе, который в холодильнике, нет мяса. Технология: бульон сварили — мясо тут же вытащили. Иначе суп прокиснет через три дня. А так простоит как свежий неделю, а то и дольше.

Меня всегда удивляло, как в ресторанах умеют приготовить горячий суп всего за 15-20 минут. А, оказывается, элементарно: сварить в понедельник ведро супа, оставшуюся неделю разогревать по чуть-чуть, бросать 2-3 кубика вареного мяса, сверху петрушка — готово.

день третий

Осмотрелся, с кем я тут работаю. Коренных жителей столицы — раз-два и обчелся: Рома, его сменщик и однокурсник Слава-пузан, тетка, и. о. шеф-повара, и четыре девчонки из кондитерского цеха. Остальные 15 человек — приезжие. Потому что зарплата меньше.

С Ромой и Славиком теперь тоже все стало на свои места. А то я все голову ломал: они совсем еще зеленые, без выдающихся кулинарных талантов, но уже заправляют делами на кухне известного ресторана. Теперь ясно почему: люди с опытом вряд ли станут работать за те деньги, которые платят тут поварам. А зарплата здесь — единственный способ заработка. Во всяком случае Роман говорит, в ресторане нет "чаевого общака", который делится на всех. Официантки далеко от нас и живут своей жизнью. Правда, Рома считает, что он здесь ненадолго: мечтает набить руку и уйти к какому-нибудь более богатому ресторатору на зарплату в 4-5 раз больше, как это сделал их бывший шеф-повар.

день четвертый

Это просто в голове не укладывается, не говоря уже о том, что в горло не лезет! Сегодня проводили переучет продуктов. Достали среди прочего из холодильника 10 упаковок чего-то жидкого и буро-зеленоватого. Оказалось — антрекот для нашего фирменного блюда. А буро-зеленое — его собственный сок, успевший окислиться от долгого лежания без дела (заморозить эту штуку нельзя, вдруг кто закажет). Предложил выкинуть слизь в гарбейдж. Но Рома цыкнул:

— Продукты надо беречь, приказ хозяина. Мясо промой и закатай в новый пакет.

Промыли, заламинировали. Теперь этот бледный ошметок дальше преет в собственных выделениях, дожидаясь потребителя. Я стараюсь не думать о том, что заказывал в ресторанах раньше.

день пятый

В начале и конце смены мерещится, что работаю не в ресторане, а на режимном предприятии: утром досмотр сумок (чтобы чего не внесли), вечером — сумок и карманов (чтобы чего не вынесли). Утром надо появляться на 10-15 минут раньше срока, иначе можно застрять в "пробке" и напороться на штраф.

Но место-то все равно хлебное. Раз уж ничего вынести нельзя, точат прямо здесь, не отходя от плиты. До прихода сюда я слышал, что вроде как ресторанный народ подъедает за посетителями остатки. В нашем точно нет. Зачем? Если у нас в порядке вещей взять и пожарить себе котлету из основного меню или организовать себе тарелку плова, все равно ведь поштучно никто не считает. Естественно, не каждый день, но и не по большим праздникам.

день шестой

Чувствую себя самым настоящим Чиполлино. Насквозь пропонял жареным луком! Как ни стараюсь, из волос и рук запах уже не вымывается. Жареного лука тут требуются тонны: в супы (для вкуса), в куриный фарш (для нежности), в салаты и еще в кучу всего. У других дела посерьезнее, поэтому луковый участок поручили мне: днями шинкую корнеплоды и жарю их в специальной электросковороде. Чтобы лук не ел глаза, надо нож раза 2-3 в минуту окунать в холодную воду. Проверил — помогает.

Epidem.ru Journal-plaza.net

день седьмой

По будням народ в основном ходит на бизнес-ланч, по выходным — поесть, выпить, оттянуться большой компанией. Сегодня как раз был неслабый банкет: персонал замучился лепить пельмени, а мы со Славиком впервые при мне готовили наше фирменное блюдо — карасей в сметане с гречневой кашей на 12 персон. Славик организовал для меня мастер-класс.

— Принеси большой казан, — сказал. — Поставь на плиту, отдельно приготовь кипяток.

В пустой и сильно раскаленный казан насыпали непромытую гречку из пакета (на 12 персон около 1 кг крупы). Прожарили, помешивая, крупу на максимальном огне 10-12 минут, пока она не начала потрескивать. Залили кипятком. Через пару минут убрали с огня. Через 20 минут тазик рассыпчатой каши был готов. Быстро, просто, технологично.

— Один недостаток у рецепта — крупа-то немытая, — возразил было я.

— Фигня, — отвечает наставник. — Бросим масла, жареного лука — все будет ОК. Ну, ты сам подумай: люди там уже третий час бухают, им уже по барабану, что они едят. Главное, чтобы на столе была закусь.

день восьмой

Начинаю бояться, что все мои кулинарные планы на будущее рассосутся до окончания испытательного срока. Изо дня в день одно и то же: лук, котлеты, кофе, четыре стены — скукотища адски достала, и ресторан уже не кажется местом, где приятное совпадает с полезным.

день девятый

Шок и трепет! Сегодня утром Рома замутил новую историю: бухнул в большой чан шесть кило сахара, две бутылки подсолнечного масла и поставил на большой огонь. Потом метнул приправы, усилитель вкуса и томатную пасту. Такого адского микса я здесь еще не видел.

— Показываю — запоминай, пригодится. Это — китайский кисло-сладкий соус, — пояснил Роман.

Весь день проходил под впечатлением. Похоже, придется провести ревизию своих гастрономических предпочтений. Больше никакой свинины в кисло-сладком соусе, потрошеных карпов и прочей кисло-сладкой китайской экзотики. Там же в одной ложке недельная норма жира и углеводов!

день десятый

Сегодня работал по спецзаданию Славика — пек блины. Получилась нехилая горка. Я спросил у старшего: "Не много ли? Мы их продадим все-то?"

— Может, за пару недель, может, за месяц, но продадим обязательно, — не сомневался Славик.

По правде говоря, спросил, только чтобы проверить себя. Проверил: за неделю я так конкретно заматерел, что подобные ответы у меня больше не вызывают никаких эмоций или физиологических позывов — теперь это мои будни.

день одиннадцатый

В нашем ресторане все организовано так, что повара никогда не видят тех, кто приходит в ресторан. Ресторан на первом этаже, кухня — на третьем, и наши входы с разных улиц. Ни Рома со Славиком, ни остальные в ресторан не спускаются. Сегодня я спросил Романа: "Ты сам-то в рестораны ходишь?" — "В детстве в "Макдоналдс". Теперь-то незачем — сам хорошо готовлю, когда с друзьями собираемся".

Сказав, все поставил на свои места. А то я никак не мог взять в толк: вроде и Рома, и Славик парни не злые, но почему-то всегда готовы подсунуть посетителям всякую лажу на тарелке. Теперь ясно: не со зла, просто откуда им знать, каково это — есть полуживой недельный суп или напрочь убитый антрекот, когда сами ими никогда в ресторане не давились?

день двенадцатый

Нет, здесь я работать не буду. Еле-еле заставил себя притащиться сегодня на работу. С утра было ощущение как в начальной школе перед контрольной по математике — не могу, не хочу, не пойду. После смены на прощание поблагодарил Андрея и Рому за школу жизни и новые знания. Получил приглашение в ресторан снова, теперь уже за свои деньги — едоком.

— Тебе как своему 20-процентная скидка, — расщедрился Андрей.

Пришлось отказаться, мол, у меня фитнес и диета: жирного, мучного, сладкого, вкусного — ни-ни. Андрей расстроился, я тоже. Единственное, ради чего сюда стоило возвращаться, — неограниченный доступ к каротину в особо вкусной форме. Столько морковки с халявными сливками я не вбухивал в себя никогда в жизни. А все остальное не по мне. Вот Рома советует попробовать себя в каком-нибудь сетевом итальянском ресторане. Работы там, конечно, побольше, чем у нас. Зато и зарплаты выше, и чаевые пилятся на всех. Да и еда вкуснее и здоровее. Это для работника ресторана не менее важно, чем для посетителя.

P.S. А деньги, которые я заработал за эти две недели, мне так и не заплатили. Сначала вроде забыли, а потом как-то замолчалось это дело. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

КОРЕНАСТАЯ, КОСАЯ, УМНАЯ

Epidem.ru

Journal-plaza.net

ПРОВЕРЕННОЕ МНЕНИЕ О ТОМ, ЧТО ТАКОЕ “ЖЕНЩИНА, КОТОРАЯ ХОРОША В ПОСТЕЛИ”

Стылым майским вечером в редакции Men’s Health собрались 9 столичных плейбоев. Мы отбирали их по друзьям и знакомым; о таких парнях по городу идет особая слава – именно они всегда увозят с вечеринок самых красивых девушек, в их блокнотах – сотни имен, а воспоминаний хватило бы на тысячу других мужчин. Обычно мы им молча завидуем. Но в этот раз попросили распутников ответить на один вопрос: “Как с первого взгляда определить, что женщина хороша в постели?” Приводим стенограмму выступлений на съезде.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

АЛЕКСАНДР ГРЕК
43 года, журналист

"ПОСМОТРИ, КАК ОНА СТОИТ"

Прожив большую часть своей активной (и бурной) жизни, могу сказать, что точного рецепта не имею до сих пор. Ну, кроме общеизвестного — среднестатистическая блондинка по страстности сильно уступает среднестатистической брюнетке. Надеюсь, блондинки не в обиде — все равно их хотят сильнее.

Есть версии, что если женщина целуется страстно, то так же она и будет отдаваться. На самом деле это просто означает, что ты ей очень интересен. И все. Даже профессия может сказать больше. Например, стриптизерши — практически гарантированное попадание на горячий секс.

Бессмысленно также строить предположения о страстности, исходя из объемов груди, длины ног и пухлости губ. Проверка всех примет привела к одному результату — они не работают. Впрочем, остались две непроверенные.

Мой армейский друг Андрей, известный диджей 90-х, утверждал, что, если видишь девушку, у которой косят глаза, — бросай все и тащи ее в постель. Ничего подобного ты до этого не испытывал и не испытаешь. Другой профессионал, мой приятель Александр, известный адвокат и еще более известный бабник, только вчера выдал мне гарантированную примету — если девушка стоит, сведя носки больше, чем пятки (обычно, кстати, наоборот, например, у Волочковой), это гарантированный ураган. Не поверите, второй день смотрю не на лица или грудь красавиц, а исключительно на носки. Пока не нашел.

КИРИЛЛ СТОЦКИЙ
41 год, телепродюсер

"ПРЕДПОЧИТАЮ СЕКС С УМНЫМИ ЖЕНЩИНАМИ"

Дура в лучшем случае будет лишь подражать кому-нибудь. Поэтому в первую очередь в глаза ей смотрю. Они должны быть и красивыми, и умными. Далее — фигура. Параметры ни в коем случае не модельные, потому что человек, способный ради мифических стандартов довести себя до неестественной худобы, постоянно себя контролирует. С ней никогда не получится отвязного чувственного секса, она и в постели будет думать про калории. Выбирая в клубе, скажем, из 10 девушек, я сначала стараюсь перекинуться с каждой хотя бы парой фраз. Голос выдает темперамент. И я должен ей нравиться. Это я пойму по блеску в глазах. Она должна меня хотеть, у нее тоже должен быть настрой на секс — с ней я и уйду. Если у женщины есть настроение, даже неопытную деву можно развести на тако-ое!

РОМАН К.
29 лет, архитектор

"ОНА ЗОВЕТ ЧЛЕН ЧЛЕНОМ"

Раскрепощенная девушка не стесняется говорить о сексе. Дело не в вульгарности, пошлости и обилии мата — это как раз свидетельство закомплексованности. Нет, просто по разговору становится понятно, что заняться сексом для этой девушки так же естественно, как поесть супу или выгулять своего скотч-терьера. Настоящая лакмусовая бумажка — то, как девушка называет половые органы. Если мужские она называет, стыдливо потупив глаза, "он" или "пенис", а про себя говорит: "Ну... это... там", можно смело сажать ее на трамвай и отправляться пить пиво с друзьями — ничего путного из секса с ней не выйдет. Член — он и есть член, это такая же часть тела, как рука или нога, просто выполняющая свою, отдельную функцию. И если твоя избранница этого не понимает, тут уж ничего не попишешь.

СЕРГЕЙ Н.
37 лет, сотрудник рекламного агентства

"У НЕЕ В ГЛАЗАХ ОБЕЩАНИЕ"

Знаешь, это дело практики. Сколько раз я по молодости и по глупости попадался на уловки записных красоток в мини! Вывалит грудь по максимуму, сядет нога на ногу, глазами хлопает, а как в постель — так и выясняется, что либо бревно бревном, либо просто дура, трусы снять не дает. И наоборот — одна из самых моих атомных партнерш была невысокой и достаточно... как сказать, коренастой, что ли. И знаешь, на что я среагировал? На глаза. У нее в глазах было обещание. Понимаю, что это звучит как-то по-идиотски, но точнее никак не могу выразить. Там не видно, грубо говоря, даст или не даст. Там видно, что будет, если даст. Она даже и не на тебя смотрела, и не тебе конкретному обещала, а все равно светилось в глазах: все будет нереально круто.

Epidem.ru Journal-plaza.net

РОМАН ПЕТРОВ
41 год,
бизнесмен

“ПОЗВОЛЯЕТ ТЕБЕ, НО СТЕСНЯЕТСЯ”

Женщина чувствует руками, и если она знает толк в сексе, не допустит, чтобы эта часть тела была не в порядке. Когда руки неухоженные, ничего особенного ждать не приходится. Второй признак — ее движения. Они несуетливы, плавны. Дерганые барышни — сразу мимо. Глаза — уверенные, что бы ни происходило. Речь — не быстрая, голос — низкий, хотя, конечно, и не бас.

И еще такая женщина будет немного стеснительна. Она не ломается, а стесняется естественно, даже когда уже снимает трусы. То есть позволяет тебе, но стесняется. У самой клевой партнерши есть точка кипения, после которой — взрыв. Когда женщина до определенного момента сдерживает себя, после него наступает ураган. У остальных расход энергии идет по нисходящей.

А вообще лучший способ найти партнершу для сумасшедшего секса — метод проб и ошибок.

ПЫЛЬ В ГЛАЗА

“Как определить с первого взгляда, что мужчина — хороший любовник?” — спросили мы у читательниц Cosmopolitan. Их ответы сложились в портрет.

- Хороший любовник предпочитает костюму джинсы **(50,5%)**. Стрижен он коротко **(30%)** или же носит классическую прическу **(28,8%)**, но никак не рокерский хвост **(1,4%)**. Подмышки держит гладко выбритыми **(43,7%)**. А загорелым бывает лишь летом — в сезон **(73,5%)**.
- Выпивает хороший любовник только в компании и под хорошую закуску **(62%)**. Ест все подряд **(31%)**. При этом он общителен и словоохотлив **(65%)** на тусовке, но внимателен и обходителен **(46%)** на свидании.
- И еще. По мнению женщин, физическая форма мужчины ничего не говорит о том, какой он любовник **(46%)**. Более того, умелый в сексе мужчина видится им скорее в меру упитанным **(26%)**, нежели профессионально прокачанным **(16,7%)**.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

www.menshealth.com.ua МН

ЕВГЕНИЙ ЕРОХИН
31 год,
дизайнер

"ОНА НЕКРАСИВА"

Лично я верю в справедливое устройство жизни на планете, поэтому мне приятно думать, что большинство олигархов — импотенты, а не очень красивые женщины обычно талантливы в постели. Что касается лично меня, я, как любитель секса размеренного, чувственного и регулярного, предпочитаю в качестве партнерш женщин со стабильной психикой (они, как правило, хороши уже тем, что не преподносят идиотских сюрпризов), но творческих и неглупых. Еще я всегда обращаю внимание на то, как женщина одета: декольте до пупка, леопардовые шорты и ботфорты из космических материалов заставляют меня думать, что товар (читай — секс) мне бесцеремонно навязывают, скрывая брак. Я склоняюсь к мысли, что женщины часто компенсируют внутреннюю закрепощенность и комплексы яркой раскраской. В общем, как ни смешно, получается, что только на невзрачную девушку с дипломом, богатым внутренним миром и без приводов в психоневрологический диспансер и можно ставить знак качества "Проверено в постели".

КОНСТАНТИН ИНИН
31 год,
безработный

"ОНА ДОЛЖНА СЛЫШАТЬ"

Первый секс — это продолжение разговора. Вот на разговор я обычно и смотрю. Как вы общаетесь на тусовке — так будете общаться и в постели. Ну, или где там уж сложится. Бывает, скажем, прыгает на тебя девушка сверху и начинает технично выкладываться. Только что ленточкой или обручем над головой не размахивает. Этакий киношный толчок в грудь, отправляющий мужчину на кровать, и поехала. Заметим, "поехала", а не "поехали". В такой ситуации хочется стать ровным, прямым и с ручками, упертыми в пол. Потому что раз уж из тебя сделали гимнастического коня (или козла — это уж у кого как с ростом), то надо соответствовать.

Я это все к чему. Если в обычном общении она прет, изо всех сил демонстрирует себя и тебя не слышит — ты и в сексе получишь акробата. А вот если вам удается поговорить со взаимопониманием — это уже повод. Она тебя подколола, ты ее весело ткнул в плечо — и получил ответный толчок. Или глупое хихиканье. Или несильную пощечину. Главное, чтобы это была та реакция, после которой тебе хочется продолжать.

ИВАН ЧЕБЕРКО
36 лет,
журналист

"ПОТРОГАЙ ЕЕ"

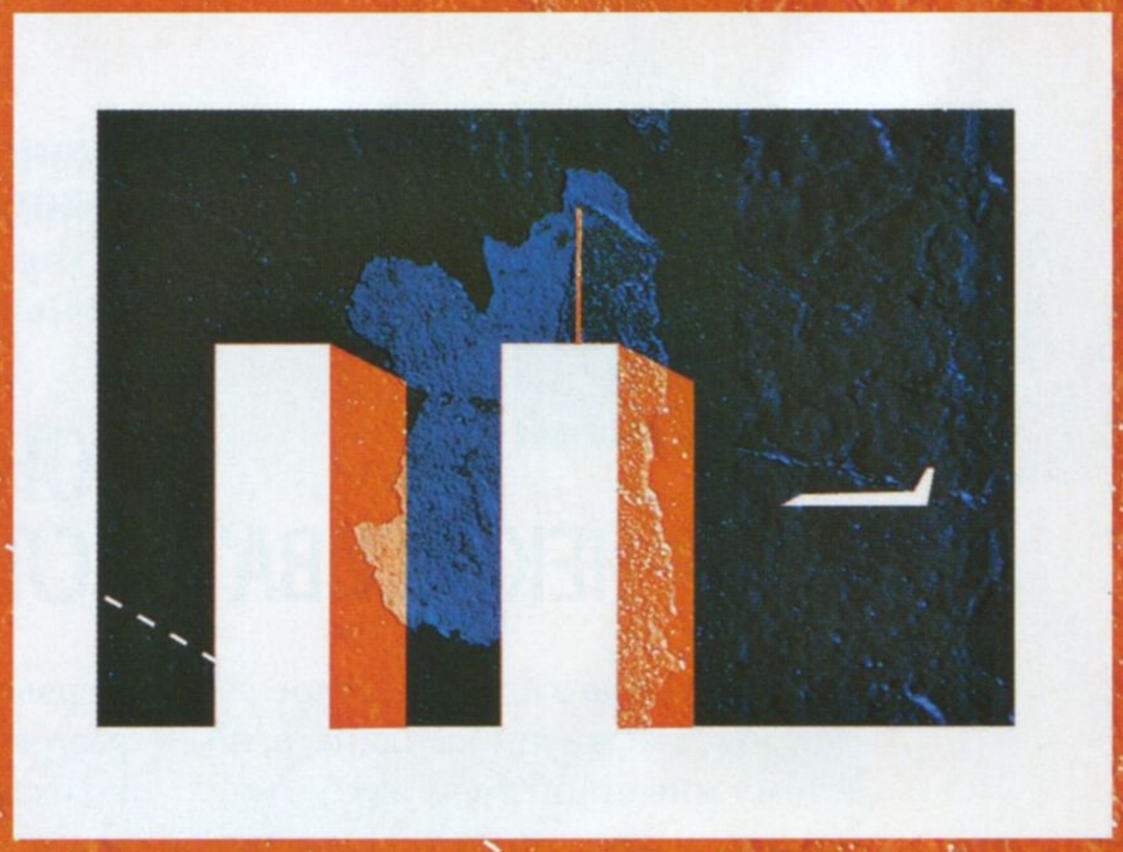
Я считаю, что женщин, которые всегда и со всеми хороши в постели, не существует. Такой инструмент, как женщина, требует весьма тонкой настройки, поэтому, насколько она будет хороша в интимных сценах, зависит и от тебя. Как выяснить, поддается ли та или иная дама именно твоей настройке и будет ли вам хорошо с ней в постели? Самый лучший способ — потрогать женщину. Современный этикет позволяет прикасаться к достаточно чувствительным местам — к нижней части спины, например. Задача: касание должно быть плавным, но уверенным. Потрогай ее так, будто вы уже уединились и начали процесс раздевания. Периферическим зрением следи за реакцией — прямой взгляд может сделать ее реакцию подавленной. Если дама прореагирует на твое касание, у нее в этот момент должно двинуться верхнее веко, возможно, она переместит свой взгляд с какого-либо предмета или пространства прямо на тебя и посмотрит чуть более заинтересованно, чем прежде. Или просто что-то во взгляде изменится, куда-то он вглубь уйдет. Что это может означать? Что она воспринимает твои импульсы! По достижении такого результата рекомендую дальнейшее напаивание подруги прекратить и плавно переходить к установлению дальнейшей локации для весьма перспективной постельной истории. ■

ИЛЬЯ РОДИОНОВ
29 лет,
реставратор

"ЕЙ НЕЧЕГО ТЕРЯТЬ"

Отличная любовница чаще всего невысокого роста, с небольшой, но и не маленькой грудью, не худая, но и не очень полная, у нее яркий, но не вызывающий макияж. Я бы сказал, что это женщина, которая в жизни обожглась, и терять ей уже нечего. Задай ей несколько простых вопросов: чем занимаешься, чем увлекаешься, чего ищешь в жизни. Если она говорит, что ищет уверенного жизненного статуса и карьерного роста, то это классическая блядь. Если она читает умные книги — значит, у нее высокие духовные запросы. А хорошая любовница не имеет цели в жизни и живет настоящим или прошлым.

Epidem.ru Journal-plaza.net



Epidem.ru Journal-plaza.net

ЦЕЛЬ ЖИЗНИ

ЧЕЛОВЕК — САМОЕ СОВЕРШЕННОЕ ИЗ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ. НО ТОГДА ПОЧЕМУ МЫ ВСЕ ВРЕМЯ ПРОМАХИВАЕМСЯ ИЗ-ЗА ТРЕХОЧКОВОЙ ЛИНИИ, И ДАЖЕ МЕТКО ЗАШВЫРНУТЬ БУМАЖНЫЙ КОМ В КОРЗИНУ НЕ ВСЕГДА УДАЕТСЯ? ЧИТАЙ, И ДА ПРОСНЕТСЯ В ТЕБЕ СНАЙПЕР!

ТЕКСТ: КРИСТОФЕР МАКДУГАЛЛ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: NASHIZDAT.COM

В одной руке Джо Дарра держит четыре топорика, а в другой — пикового туза. Пришпилив карту к мишени — толстому деревянному кругляшу, прикрученному к старой столешнице, он возвращается туда, где стою я. Расстояние до цели отсюда — 6 метров.

"Что нужно, чтобы хорошо прицелиться?" — спрашивает он.

"Зрение, повторение, концентрация", — без запинки отвечаю я. Что-что, а домашнее задание я выучил назубок. Джо вручает мне топорик. "А теперь закрой глаза и бросай. Бросай, а не думай". Я изо всех сил зажмуриваюсь, мысленно извиняюсь перед всеми кошками, которые могут случайно погибнуть, и перед всеми соседями, чьи окна могут пострадать от моего броска, и топор вылетает из моей руки в темноту.

Хрясь!

Я открываю глаза и вижу, что топор торчит в паре дюймов от карты.

"Так что там за три кита меткости, а?" — спрашивает Дарра.

"Зрение, повторение..."

Хрясь, хрясь, хрясь!

Не глядя, Дарра всаживает три топорика в три оставшихся мишени. Последний вонзился точно в центр карты.

"Ну а теперь объясни, что мы с тобой только что сделали".

Я не могу. Не знаю, как он сам бы справился с этой задачей, но у меня случившееся как-то в голове не укладывается.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Мозгострел

Как устроен твой прицел?

Мало что может сравниться с тем удовольствием, которое мы испытываем, удачно поразив мишень. Ничего удивительного, что при этом нас просто распирает от гордости. Промежуток времени между началом прицеливания и броском может составлять всего лишь одну восьмую секунды. Этого времени вполне достаточно, чтобы сенсорный импульс достиг мозга и вернулся обратно с командой для мышц. Каким бы хреновым ни был день, достаточно метко забросить огрызок от яблока в мусорную корзину, стоящую возле стола коллеги, — и все, ты уже царь и бог. Как минимум на несколько секунд.

Доктор Вильям Х. Келвин, профессор неврологии Вашингтонского университета и специалист по эволюции человеческого мозга, считает, что подобный всплеск радости запрограммирован в нашем ДНК уже 2 миллиона лет — с тех самых пор, как первобытный человек понял, что наградой за меткость являются пища и женское внимание. Судя по поведению наших близких генетических родственников-шимпанзе, охота доставляла удачливому мужчине не только мясо, но и подружек — самца шимпанзе, добывшего аппетитного грызуна, часто окружают самки, предлагающие секс в обмен на пищу.

Вот только ни когтей, ни клыков, ни скорости, свойственной животным, у человека нет. Единственным естественным оружием охотников каменного века было умение превратить нечто, валяющееся под ногами, в нечто, летящее по воздуху. Человек просто обязан был научиться обращаться с камнями, дротиками и прочим метательным оружием, потому что по всем остальным параметрам конкурировать с дикими животными он никак не мог. Отбери у него палку, забери у него одежду из шкур — и все, крышка человеку. Все, что первобытные люди могли противопоставить богатому наступательно-оборонительному арсеналу своих животных соперников в битве за выживание — это изобретательность и врожденная склонность к геометрии. Человек мог молниеносно оценить расстояние, траекторию и скорость движения объекта своего аппетита, обработать эти данные с помощью мозгового компьютера и преобразовать в команды для всех мышц, задействованных в процессе поражения цели. Метание на точность — наиболее сложный для мозга вид физической деятельности, а человек — практически единственное живое существо, в совершенстве владеющее этим умением. По крайней мере, так утверждает профессор Келвин. И это если речь идет о неподвижных целях. А теперь представь, насколько сложно прицелиться и попасть в движущееся животное! Первобытные кролики не стояли столбом в ожидании подходящего момента, чтобы принести себя в жертву прогрессу человечества — они улепетывали со всех ног, а это значит, что мозг охотника должен был обработать сразу три последовательности движений: свои, жертвы и оружия, чтобы высчитать точку встречи камня с головой кролика.

"Для подобных расчетов требуется интеллект высшего порядка", — считает Келвин. В частности, он имеет в виду воображение — способность проецировать свои действия на будущее, наглядно представлять возможности и мыслить абстрактно. По его мнению, язык, литература, медицина и даже любовь произошли от нашего древнего умения попасть в зайца с 20 шагов. "Метание — это умение найти порядок среди хаоса. Чем сильнее у тебя развита способность мыслить последовательно, тем больше идей ты можешь связать воедино. Ты можешь обогащать свой словарный запас, объединять несвязанные между собой понятия, планировать будущее и строить социальные отношения".

Но факт того, что все это в твоей голове заложено, вовсе не означает, что ты в полной мере всем этим пользуешься. Поэтому вопрос, заставивший меня взять в руки топор, можно было сформулировать приблизительно так: если попробовать вернуться к истокам и овладеть искусством поражать цель на расстоянии, поможет ли это в других сферах жизни? Келвин уверен, что да: "Эволюция оставила нам не так уж много возможностей для развития, но метание несомненно является одной из них. Последовательное движение и все, что с ним связано, — один из немногих инстинктов, которые человек может усовершенствовать путем тренировок".

Метание — это умение найти порядок среди хаоса. Чем сильнее у тебя развита способность мыслить последовательно, тем больше идей ты можешь связать воедино

1. ПРЕДЦЕНТРАЛЬНАЯ ИЗВИЛИНА
Получает информацию о приблизительных затратах энергии от латерального коленчатого тела и сообщает мышцам величину усилия.

2. ПОСТЦЕНТРАЛЬНАЯ ИЗВИЛИНА
Используя данные от рецепторов в коже и суставах, оценивает заключительную фазу броска (когда снаряд покидает руку) и сообщает данные о твоей форме.

3. ЛАТЕРАЛЬНОЕ КОЛЕНЧАТОЕ ТЕЛО
Рассчитывает расстояние между тобой и целью, чтобы определить усилие, необходимое для броска.

4. ПРОДОЛЬНЫЙ МЕДИАЛЬНЫЙ ПУЧОК
Он отвечает за наведение на цель и удержание ее в прицеле, даже когда твоя голова двигается.

5. ШОВ СРЕДНЕГО МОЗГА
Содержит особые нейроны, так называемые нейроны-паузы, высвобождение которых позволяет глазам сфокусироваться на цели.

6. НИЖНЯЯ ОЛИВА
После броска передает клеткам Пуркинье (нейронам, отвечающим за точность) поправку — поэтому с тренировками точность растет.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

Дарра еще даже в школу не ходил, когда отец, рейнджер-десантник, научил его играть в "ножички" спецназовским ножом. Наука пошла впрок, и уже подростком Дарра стал работать в странствующих цирках, метая ножи в щит со стоящей посередине девушкой. Тренировки на девушках оказались настолько эффективными, что к 50 годам Джо Дарра стал семикратным чемпионом мира по метанию и ножей, и топоров, кроме того, он чертовски ловко управляется с духовым ружьем, бичом и копьеметалкой. Соседи Дарры настолько привыкли к тому, что у него во дворе постоянно свистит что-то острое и смертоносное, что никто даже не обратил внимания, когда мы начали нашу тренировку с охапкой топориков. Одна из наших мишеней — специально сделанный щит с пятью деревянными кругляшами, расположенными в форме буквы X. В центре каждого кругляша прикреплена игральная карта. Еще одна мишень досталась ему как трофей после съемок телепередачи о нем: это старая дверь с прямоугольником пуленепробиваемого стекла на уровне глаз — с одной стороны, есть эффект метания ножей вокруг человека, потому что ты можешь видеть его лицо в этом окошке, с другой стороны, человеку ничто не угрожает.

"Не думай о руке. Все равно, когда она заведена за голову, ты не можешь ее видеть, — говорит Дарра, подавая мне топорик, — просто посылай топор в цель". У каждого топора 30-сантиметровая рукоять из твердого дерева и стальное лезвие, заточенное до такой остроты, что им, кажется, можно побриться. Он подает их мне так быстро, что у меня совершенно нет времени на прицеливание — я едва успеваю швырнуть топор в цель прежде, чем он подаст мне следующий. Несмотря на это, мне все-таки удается попадать не в соседей, а в кругляши. Затем происходит нечто странное. Дарра вручает мне топор и отступает на шаг назад. Наконец-то у меня есть время прицелиться. Я мысленно повторяю все подсказки Джо, проверяю свою стойку для броска: левая нога впереди; ноги широко расставлены; рука легко идет из-за головы; после броска ладонь должна по инерции коснуться ключей от машины в правом переднем кармане джинсов — так можно проверить, ровно ли я стою; и

Хлоп!

Топорик проскальзывает по краю мишени и шлепается в грязь. Джо подает мне следующий "боеприпас".

Так, левая нога впереди...

Хлоп!

"Что я делаю не так?" — удивленно спрашиваю я.

Дарра улыбается: "Тут уже начинаются дзэнские штучки. Ты пытаешься контролировать свой бросок, но не можешь этого сделать. Не цельсь, просто смотри. Не примеривайся, просто бросай. Не анализируй, просто чувствуй. Прислушайся к себе, войди в ритм, и ты сможешь делать то, о чем раньше мог только мечтать".

А, черт с ним. Не мое, не жалко. Я хватаю столько топориков, сколько могу удержать в левой руке, и начинаю как из пулемета швырять их в цель, не целясь, не примериваясь и не анализируя. Третий топорик разваливает крестового короля в центре мишени надвое.

"Тебе нужны доказательства, что это может изменить жизнь человека? — спрашивает Том Эмберри, хирург-ортопед. — Тогда взгляни на меня!"

В 1992 году доктор Эмберри как раз собирался завершить свою чрезвычайно успешную хирургическую карьеру. Его "методика времени и движения" завоевала популярность среди коллег-ортопедов благодаря тому, что позволяла значительно сократить продолжительность некоторых операций на ногах и уменьшить вероятность послеоперационных осложнений. Его инновация состояла в том, что он изменил обычное соотношение скорости и точности — обычно врачи делают все медленнее, чтобы повысить точность, Эмберри же повышал точность за счет... повышения скорости. Он обнаружил, что его рука вычисляла различные отклонения от нормы в процессе операции быстрее, чем мозг. Таким образом, по малейшему отклонению в движении скальпеля он мог заранее сказать, какими будут последствия (точно так же, как Дарра знал результат броска сразу после того, как топорик вылетел из руки), и в последующие доли секунды внести необходимые коррективы.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Но прежде чем ускорить течение операций, ему необходимо было сформулировать эффективную последовательность действий — то есть воспользоваться тем же последовательным мышлением, которое позволяло нашим далеким предкам с хирургической точностью поражать цели. "Если я брал в руки инструмент, я планировал свои действия так, чтобы сделать все необходимое, прежде чем положить его назад". Отточив технику так, чтобы эти действия складывались в одно неразрывное движение от начальных разрезов до накладывания швов, он смог ускориться до такой степени, что его действия стали полностью автоматическими и самокорректирующимися. По сути, он превратил умение в рефлекс. Доктор Эмберри не слышал ни про Джо Дарра, ни про профессора Келвина, однако он стал живым связующим звеном для их теорий, что прицел — это мускульный рефлекс "Не думай — бросай" и что последовательное мышление, необходимое для развития этого рефлекса, является основой многих значительных достижений человечества. Правда, у Эмберри все произошло в обратном порядке — сначала он использовал свой "прицельный" рефлекс в хирургии и только после этого испробовал его по прямому назначению.

Тренировки на девушках оказались настолько эффективными, что к 50 годам Джо Дарра стал семикратным чемпионом мира по метанию и ножей, и топоров

Выйдя на пенсию в возрасте 69 лет, он увлекся баскетболом, чтобы поддерживать тело в хорошей физической форме. И был приятно удивлен, обнаружив, что хоть он и не брал в руки мяч целых 50 лет, он все эти годы тренировал свободные броски в операционной: "Оказалось, что принцип "время и движение" работает и здесь. Штрафные броски и хирургия требуют одинакового подхода".

Изучив последовательность действий, необходимых для меткого штрафного броска, и потренировавшись год, доктор Эмберри смог поставить это дело "на конвейер" и попасть в Книгу рекордов Гиннесса, за 12 часов выполнив 2750 свободных бросков подряд. Качество выполнения у него тоже оказалось на уровне — в соревнованиях по свободным броскам ему удавалось победить звезд NBA!

Зрители не могли не обратить внимания на технику выполнения, которую использовал Эмберри: три удара мячом, большие пальцы на швах, локти прижаты, колени сильно согнуты — и никакого долгого прицеливания, только короткий взгляд на кольцо. К сожалению, внутренняя сторона этого спектакля, происходящая в мозгу, была им недоступна.

"Я предпочел мастерство зрелищности" — так он сам охарактеризовал свою технику. Все время нашего разговора он шутил и смеялся, но тут его тон внезапно стал спокойным и серьезным: "Это может показаться слишком простым, но именно здесь ключ к успеху во всем, что бы ты ни делал. Я никогда не думаю о том, как полетит мяч и попадет ли он в кольцо — это зрелищность. Я сосредотачиваюсь на руках — то есть на мастерстве".

Точно в цель

Бей без промаха – неважно, в спорте или в бизнесе

1. ГОТОВЬСЯ ТЩАТЕЛЬНО
В спорте это означает, что ты должен много тренироваться, в вопросах интеллектуального плана, например при подготовке доклада, это значит, что ты должен досконально ориентироваться в теме, да и отрепетировать некоторые моменты, например вступление, тоже не помешает. Человеческий мозг очень любит, когда все разложено по полочкам. Как только он поймет, что ты достаточно подготовлен к выполнению поставленной задачи, он начнет действовать автоматически.

2. УЧИСЬ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ
Чтобы включить автопилот, необходимо отпустить руль. Чтобы позволить мозгу отвлечься от моментов, которые тебя раздражают при выполнении каких-то важных дел, придумай себе что-то вроде мантры, которую ты будешь повторять про себя, или выработай некий ритуал. Например, всегда трижды ударяй баскетбольным мячом о землю перед штрафным броском. Все еще не можешь отвлечься? Попробуй сосредоточиться на ощущениях, например, на вкусе последнего глотка кофе или на каком-нибудь звуке.

3. АБСТРАГИРУЙСЯ
Когда ты чувствуешь, что игра пошла и ты неудержим, постарайся об этом забыть. Как только ты осознаешь, что ты на коне — можешь считать, что ты уже с него свалился. Неважно, выигрываешь ты или проигрываешь — просто делай то, что ты должен сделать.

4. ПОВЕРЬ В СЕБЯ
Ну, вот ты и забил трехочковый. Аплодисменты утихли. И вот тут важно правильно истолковать случившееся. Ни в коем случае не говори себе "Мне повезло" или "Я превзошел самого себя". Вместо этого приготовься повторить свое достижение в следующий раз, поверив в то, что ты можешь достичь нужного результата тогда, когда это нужно тебе.

Любопытно, что игроки NBA отнеслись к методике Эмберри весьма равнодушно — в отличие от баскетболистов-любителей. Поначалу он не мог понять, почему любители более заинтересованы в улучшении своего броска, чем профессионалы, но потом его осенило. Любители не просто хотят научиться кидать точнее, они хотят стать лучше, ими движет желание самосовершенствоваться: "Те, кого я обучал, позднее говорили мне, что это как мантра — они перестают торопиться, дышат глубже и стараются поймать ритм в своей повседневной жизни. Кстати, а баскетбольный мяч у тебя есть?"

"Нет, но я тут пять метательных топориков приобрел недавно..."

"Топорики?" — тут он задумался, будто прикидывая, могут ли они так же эффективно обтесать мое умение мыслить последовательно, как скальпель — его. "Да, это может сработать".

Теперь в моем саду поселился старый стол, поставленный стоймя и украшенный игральными картами. Я точно не знаю, что даст мне это первобытное занятие, но я уверен, что результат превзойдет мои ожидания. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

СПАСАЙСЯ КТО МОЖЕТ

В ГОРОДЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЧТО-ТО СЛУЧАЕТСЯ: ДРАКИ, ПОЖАРЫ, ОБРУШЕНИЯ ЗДАНИЙ. БЫВАЕТ, ЧТО И МАНЬЯК РЕШИТ ПРОГУЛЯТЬСЯ ПО СУПЕРМАРКЕТУ. ЭКСПЕРТЫ MH РАССКАЗЫВАЮТ, КАК ВЫЖИТЬ В ЭТИХ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

СИТУАЦИЯ

ДРАКА

29 мая 1985 года на брюссельском стадионе “Эйзель” в ходе матча “Ювентус” – “Ливерпуль” погибли 39 болельщиков. С самого начала тот финал Кубка европейских чемпионов не предвещал ничего хорошего. Выбор стадиона успешно провалили (ветхий “Эйзель” заслуживал внимания лишь тем, что трава росла не только на поле, но и на трибунах). Местная полиция не имела опыта общения с футбольными хулиганами. Плюс за год до этого итальянские тиффози устроили болельщикам “Ливерпуля” гонения в Риме, и англичане жаждали мести. В довершение ко всему, часть болельщиков “Ювентуса” по

Epidem.ru Journal-plaza.net

ошибке посадили совсем рядом с сектором "Ливерпуля". Через полчаса после начала матча англичане, осыпаемые оскорблениями, камнями и петардами, смели ограду и ринулись мочить тиффози. Итальянцы, отступая, уперлись в стену, ограждавшую их сектор. Стена рухнула, люди падали с высоты друг на друга, ломая кости и дробя черепа.

ЧТО ДЕЛАТЬ Если судьба забросила тебя в центр чужой драки, попробуй ошарашить агрессоров информацией, что ты не имеешь к их врагам никакого отношения. Например, выкрикнуть озверевшим болельщикам , что ты вообще на хоккей пришел смотреть. "Есть кодекс футбольных группировок, – подтверждает фанат по имени TROLL. – Главное в нем – не должны пострадать посторонние люди. Случайно получить по морде могут только зеваки, и то потому, что они стоят вокруг и их легко принять за своих. Точно так же по кодексу не бьют тех, кто уже упал".

Президент Международного союза боевого карате Андрей Кочергин предлагает вариант на случай, если дерущиеся не знают кодекса: "Толпа столь же пуглива, сколь и безжалостна, – если у тебя нет оружия и нечем палить над головами дебилов, поднимай руки вверх и ори: "Кидаю гранату!" Поможет ли это? А у тебя есть выбор? В массовой драке важно изменить направление атаки противника. Меня однажды спасло то, что я стоял у стены с ножом за спиной и с улыбкой ждал, когда пьяное футбольное быдло "случайно повернет на меня". Оно промчалось мимо, опасливо поглядывая на странно-веселого парня (который настроился их перерезать и сдохнуть сам). Люди чувствуют "запах земли" лучше собак!"

Если дела идут нелучшим образом и ты оказался на асфальте, под ногами толпы, – тут же свернись клубком в позу ежа, сжав колени, обхватив руками голову, а локтями закрыв бока. Затаи дыхание. Не дышать важно, потому что ребра легче ломаются на выдохе. Впрочем, конечно, лучше до такого дело не доводить.

Как только увидишь, что на твоей трибуне что-то назревает, уйди наверх – там безопаснее. Внизу можно и стулом получить, который кинули, а потом именно туда, как правило, сбивается основная потасовка.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИТУАЦИЯ

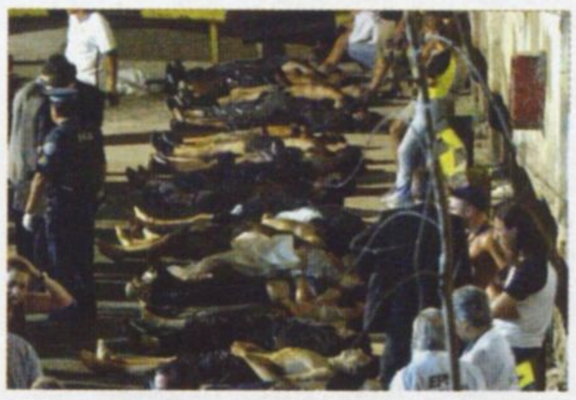
ДАВКА

20 октября 1982 года на трибуне С стадиона “Лужники” 10 000 зрителей следили за матчем кубка УЕФА “Спартак” – “Хаарлем”. Было –10 по Цельсию, матч вяло полз к своему окончанию, и часть болельщиков уже потянулась к выходу. На единственной открытой лестнице собралась уже было толпа, когда за 20 секунд до конца игры “Спартак” забил. Те, кто уже спустился вниз, побежали назад, а тех, кто был наверху, настойчиво гнала вниз милиция. В этом прессе только по официальным оценкам погибли 66 человек.

ЧТО ДЕЛАТЬ Инструктирует сотрудник службы пожаротушения подполковник Максим Фирсов: “В давке избавься от лишних вещей. Выброс сумку и освободи карманы от ключей, мобильника, зажигалки и остальных предметов, которые могут впиваться в тело, когда со всех сторон зажмут. Оставь только необходимую одежду — галстуки, шарфы и цепочки душат, куртки и свободные кофты цепляются и мешают двигаться, железные застежки царапают. Что касается обуви, то лучше успеть завязать шнурки намертво, иначе шанс упасть под ноги толпе возрастает, а подняться в давке не удастся, поверь.

Не опускай руки. Пока находишься в толпе, старайся держаться за соседей: каждый из них — лишняя точка опоры, снижающая шансы рухнуть на пол и быть затоптанным. Руки при этом держи согнутыми, так чтобы они закрывали ребра, — этот защитный корсет не даст им сломаться под давлением соседского локтя и позволит дышать”.

Если дело происходит в замкнутом помещении, старайся не стать в толпе крайним. Внешние ряды вдавливаются в стены, на которых есть выступающие ручки дверей и стекла, превращающиеся в гильотины. Но даже в центре постоянно контролируй, что встречается на пути: столб, дверной проем, лестница с перилами — все это смертельно опасно. Осматривать раны и наклоняться за валяющимися под ногами пачками долларов нельзя, затопчут. А если давка происходит на открытом пространстве — попробуй вырваться из толпы, двигаясь в ту же сторону, куда и людская масса, но по диагонали к вектору основного движения.



СИТУАЦИЯ

ПОЖАР

Когда от искр бенгальских огней в ночь на 31 декабря 2004 года загорелся потолок дискотеки Republica Cromagnon в Буэнос-Айресе, все 6000 танцующих тут же захотели покинуть танцпол. Давка на выходе и огонь привели к тому, что более 170 человек так и не встретили 2005 год, еще 360 получили различные травмы и ожоги.

ЧТО ДЕЛАТЬ Сразу выходить из зала можно только тем, кто находится близко от выхода. Остальным советуем: видишь, что к выходу ломанулась толпа, не спеши к ней присоединяться. Скорее всего, если огонь только что был замечен, очаг возгорания не так велик. — Учти, что по законам физики сначала дым затянет потолок. Если этого еще не произошло, у тебя есть как минимум 10 минут, пока дым опустится на уровень людской толпы.

Вот тебе еще факт — даже в Киеве, с его пробками, первая пожарная машина подъедет за считанные минуты. Лучше, если за это время ты еще не успеешь вырвать себе в отчаянии волосы и погибнуть в давке за захват дверного проема. В свою очередь, чтобы машина приехала наверняка, запомни эти два номера: 101 — пожарная охрана и 112 — коммутатор экстренной помощи. Эти телефоны едины для всех основных операторов мобильной связи. С их помощью можно вызвать пожарную бригаду по мобильнику, даже когда на счету абсолютный ноль.

Epidem.ru Journal-plaza.net

СИТУАЦИЯ

ПАДАЕТ ЗДАНИЕ

Вечером 14 февраля 2004 года обрушилась крыша московского аквапарка "Трансвааль". 28 человек погибли, еще 193 получили ранения разной степени тяжести. Впоследствии причиной этой трагедии признали ошибки в проектировании здания. Не исключено, что и многие строения, возведенные в постсоветские времена в Украине, тоже держатся на соплях.

ЧТО ДЕЛАТЬ Правила поведения при обрушении зданий можно под копирку списать с инструкций по действиям при землетрясении. Лучшее, что можно сделать, – убраться подальше из дома, который надумал упасть. Если посыпалось с крыши, затрещали перекрытия, лопнули окна – беги со всех ног, только не вздумай пользоваться лифтом. Если не успел – встань в дверном проеме, углу или хотя бы упади вдоль стены. Перекрытия ломаются в центре помещения, туда же падают обломки. А со стеной упавшая плита может образовать подобие шалаша, внутри которого и окажешься ты. Если у стены стоят стол или кровать – лезь под них.

Обнаружив себя под завалами – не паникуй. Не ори, не царапай плиты – сэкономишь и кислород, и силы. Если курящий – потерпи: огонь может привести к взрыву газа, ты же не знаешь, все ли трубы целы. Устройся по возможности удобно и слушай, что происходит вокруг. Когда придут спасатели, не удивляйся, что тебя сразу же не начнут вытаскивать из-под завала силами всего городского гарнизона – определив места нахождения выживших, спасатели сначала должны решить, как лучше разбирать завал, чтобы останки здания не сложились, как карточный домик.

СИТУАЦИЯ

СТРЕЛЬБА

16 апреля 2007 года в 7:15 утра вооруженный двумя пистолетами "Глок" студент из Южной Кореи Чо Сен Хи открыл стрельбу в студенческом городке Политехнического университета американского города Блэксберг, штат Вирджиния. Бойня продолжалась до 9:55. Убив 32 человека и ранив около сорока, Чо Сен Хи застрелился.

ЧТО ДЕЛАТЬ Андрей Кочергин: "Услышал одиночные выстрелы — не стой на месте ни секунды, не прячься, а беги, но не прямолинейно от стрелка, а зигзагами. Если бойня происходит в замкнутом пространстве и путь к главному выходу перекрыт — ищи глазами служебные выходы, двери подсобок. Стрелок моего класса (мастер спорта) тратит до 90 боеприпасов за тренировку и все равно часто мажет при фланговом движении "живой цели". Но если у нападающего автомат — другое дело, от него не убежишь. Правда, автомат не приспособлен к маневренному бою и есть микроскопический шанс, схватив его за ствол, вырвать из рук стрелка. Будь готов, что в это время тот продолжит беспорядочный огонь (5-10 секунд, и все 30 патронов в воздух)... Конечно, риск велик".

Если видишь, что шансов убежать нет, — упади и не двигайся. Лежи на животе, защитив артерии, сердце и легкие, а также органы слуха: согнутые в локтях руки прижаты к корпусу, ладони закрывают уши.

Epidem.ru Journal-plaza.net

денут наручники, не делай резких движений, снять ты их точно не сможешь, если твоя фамилия не Гудини или Копперфильд, а вот защелкнуть сильнее — легко. Некоторые так усердствовали, что даже ломали себе кости.

При себе у тебя должен быть паспорт, у милиционеров — удостоверения, которые лучше попросить показать и прочитать вслух, чтобы они поняли, что ты запомнил фамилии. Постоянно говори о том, что ты ни при чем. Не бойся, долго тебя в "обезьяннике" без предъявления обвинения держать не могут (отсчет идет с момента доставления в отделение — это фиксируется в журнале дежурного). Кончилось время — напомни об этом сотрудникам.

Попроси милиционеров сообщить о задержании твоим родственникам — они обязаны это сделать. При помещении в "обезьянник" у тебя заберут личные документы и вещи, но сделать это могут, только составив протокол изъятия в присутствии двух понятых (не милиционеров). Внимательно прочти протокол об административном правонарушении — причине твоего задержания. Ты можешь написать в нем все, что упустили милиционеры (в том числе и то, что ты вины не признаешь). Если это заняло несколько листов — напиши на первой странице, сколько всего страниц в протоколе, и потребуй свою копию, на которой милиционеры обязаны поставить оригиналы подписей. Если ты не согласен с чем-то (например, выписанным штрафом или привлечением к административной ответственности), у тебя есть время на обжалование. "Главное — не дергаться, — советует TROLL, — в милиции можно получить больше травм, чем в драке". ■

СИТУАЦИЯ

МИЛИЦЕЙСКИЙ БЕСПРЕДЕЛ

24 мая 1964 года в Лиме (Перу) на стадионе "Эстадио Насиональ" в ответ на некорректное судейство вспыхнули беспорядки. Полиция применила слезоточивый газ и дубинки, но от этого лучше не стало — в панике и давке погибли 318 человек. Тогда беспорядки охватили всю страну, чтобы справиться с ними, пришлось вводить военное положение.

ЧТО ДЕЛАТЬ Если видишь, что милиция пустила в ход газ, двигайся перпендикулярно направлению ветра, одновременно закрывая рот и нос влажным платком. Еще лучше спрятать лицо под куртку и дышать имеющимся там воздухом. Моргай часто, чтобы глаза увлажнились. Когда вышел из отравленной зоны — не трогай лицо. Возможно, на руках осела распыленная химия. Если газ попал в глаза, ни в коем случае не три их. Доберись до крана с проточной водой и тщательно промой их минут 10-15 под струей холодной воды. В идеале к векам нужно приложить ломтики лимона — он быстрее всего снимет воспаление. При первой возможности переоденься и постирай всю одежду, попавшую в газовую атаку.

"А если на тебя напирают омоновцы, работающие дубинками, — вспоминает былое футбольный фанат TROLL, — лучше повернуться лицом, закрыв голову. Спина — там почки, их могут отбить, а вот руки, ребра — это фигня, заживет…" Не советует в ужасе убегать от дубинок и Андрей Кочергин: "Резиновая дубинка не страшнее фаллоимитатора. Шагай навстречу ей — основная сила удара приходится на конец дубинки, у ручки же безопасно".

А вообще, надо как можно скорее покинуть эпицентр паники. Лучше быть задержанным стражами порядка, чем растоптанным. Если убежать не удалось, сдавайся легко — руки, поднятые вверх, и спокойное, но громкое заявление о своей невиновности.

От угроз и физического сопротивления сотрудникам органов пострадают либо твои собственные органы, либо твоя же собственная свобода. Когда на-

ФОТО: AP, RUSSIAN LOOK, TASS-PHOTO, G. KEITH DOUCE

Epidem.ru Journal-plaza.net

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

Общий список продуктов

- 2 банки тунца: **36 грн.**
- 1 банка лосося: **15 грн. 20 коп.**
- 1 банка фасоли: **6 грн. 80 коп.**
- 1 пакет молока: **3 грн. 98 коп.**
- 3 плавленых сырка: **5 грн. 94 коп.**
- 3 картофелины: **2 грн. 15 коп.**
- Кочан капусты: **5 грн.**
- 3 луковицы: **89 коп.**
- 3 моркови: **1 грн. 56 коп.**
- Пачка риса: **9 грн.**
- Пачка макарон: **3 грн. 20 коп.**
- Пачка овсянки: **7 грн. 98 коп.**
- 1 банка томатной пасты: **15 грн.**
- 300 г мороженой ежевики: **8 грн.**
- 4 куриные грудки: **29 грн.**
- 1 бутылка подсолнечного масла: **10 грн. 12 коп.**
- 1 упаковка зеленого чая: **9 грн.**
- 10 яиц: **6 грн.**
- 1 пиво: **4 грн.**

Итого: 178 грн. 82 коп.

Epidem.ru Journal-plaza.net

200 ОДНОМУ

СОВЕРШЕННО РЕАЛЬНАЯ СИТУАЦИЯ: ПРОСЫПАЕШЬСЯ ТЫ В ПОНЕДЕЛЬНИК УТРОМ, В НЕГЛИЖЕ И С БОЛЬНОЙ ГОЛОВОЙ. СМОТРИШЬ В КОШЕЛЕК – А ТАМ 200 ГРН. ИЗ ЕДЫ ДОМА – ПРОСРОЧЕННОЕ ВАРЕНЬЕ, ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ И ПРИПРАВА ДЛЯ РЫБЫ. ЗАРПЛАТА ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ, А ГОЛОДАТЬ ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ НЕ ХОЧЕТСЯ. РЕШЕНИЕ ЕСТЬ – МЫ ПРОВЕРИЛИ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

На днях в похожую ситуацию попал Иван Глушков. Пришел на работу, ходил с понурым видом, пытался занять денег до зарплаты. А мы ему сразу — не дадим! Мы на тебе эксперимент поставим — проживешь ли ты на те деньги, что у тебя остались? Разумеется, здорово и полезно. Это удивительно, но Глушков эксперимент выдержал, остался жив, здоров и даже доволен. Вот его отчет.

Задача передо мной стояла, на первый взгляд, неразрешимая, как проблема дураков и дорог. Хорошо еще, что в машине был заправлен полный бак, все носки оказались целы и счета оплачены. Деньги надо было тратить только на еду.

Я сразу понял, что самому мне не справиться, и отправился на поклон к диетологу Роману Малькову.

Роман рассказывал массу интересных вещей — как говядина гниет в желудке, как рассасываются тестикулы у употребляющих стероиды качков и особенно много про льняное масло и отруби.

По поводу моей истории Роман сказал:

— Это вообще не проблема. Было бы у нас больше времени, ты бы не только прекрасно питался, ты бы еще и накачался и стал бы Аполлоном. Но времени у нас мало, так что вот тебе основные мои рекомендации, что покупать и что есть:

1 Самые дешевые овощи — капуста, морковь, лук, чеснок. В них есть все необходимые витамины. Всякие огурцы-помидоры, как правило, теплично-химикатная вода, и ничего полезного в них нет.

2 Углеводы — рис, овсянка, паста. Если хлеб — то немного и только черный. И дешевле, и полезнее.

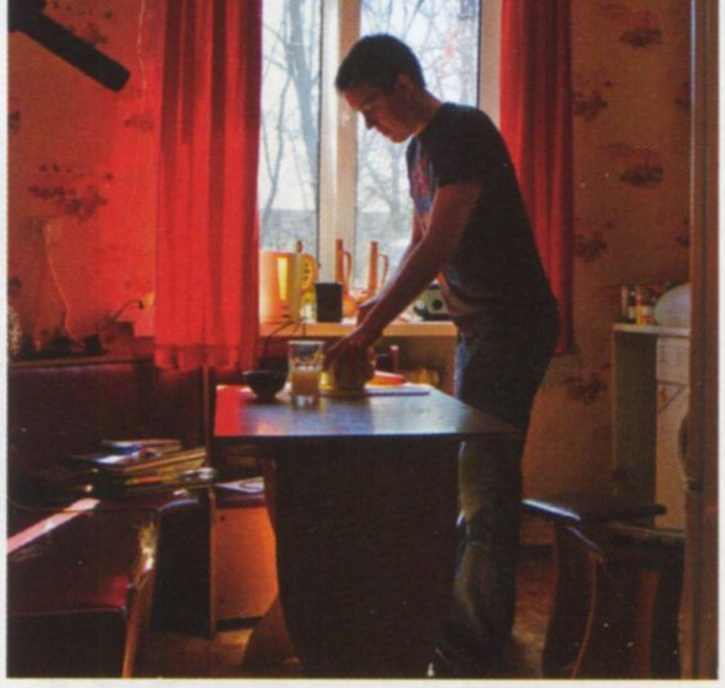
3 Белки — курица, рыба, яйца. Плавленые сырки.

4 Подсолнечное и льняное масло. На первом жарим, смесью второго и первого заправляем салаты.

5 В погоне за дешевизной не забываем о здоровье. В день при твоих параметрах нужно 2500 ккал, из них 30% должны быть белками, 60% — углеводами и 10% — жирами. Тем более тебе, Иван, худому и без особых мускулов, эту норму выполнять обязательно.

6 Остаток денег без зазрения совести спускаем на мелкие радости — пиво или шоколад, что больше нравится. Если не баловать себя, помрешь не от ожирения или инфаркта, а от тоски.

Прикинув цены в заведениях общепита (включая заповедные места вроде чебуречных и пельменных), я понял, что об их посещении на ближайшую неделю придется забыть. Мой путь — готовим дома, таскаем на работу в пластиковых корытцах. Сырье — продукты из мрачных магазинов экономкласса. В один такой храм дешевой пищи недалеко от редакции я и направился. Удивительное дело — здесь всегда очереди. В любое время суток к кассе тянется вереница пухлых мужчин и женщин с химией, у всех одинаковый набор: пельмени, пиво 2 л, водка и резиновый нарезной батон. Я же набрал куриных грудок, рыбных консервов, плавленых сырков, макарон и крупы. Чтобы случайно не купить что-нибудь ненужное, я решил зайти в магазин несколько раз — благо он близко. Овощи купил одноразово — на рынке, не оставившем у меня такого гнетущего впечатления.



ПОНЕДЕЛЬНИК

- **Завтрак:** 2 яйца, 200 г овсянки на молоке, зеленый чай
- **Обед:** 1 куриное филе, тушенное с горстью риса
- **Полдник:** 3 бутерброда — плавленый сырок с найденным на кухне черным хлебом
- **Ужин:** 200 г салата из капусты и лука с растительным маслом

Наверное, это психологическое, но стоило мне начать мой пост (диету, голодовку), как мучительно захотелось есть. До, во время и после еды. Хотя вро-

www.menshealth.com.ua МН
Epidem.ru Journal-plaza.net

де бы все было вполне вкусно и питательно. Вдобавок особый интерес стал вызывать график прихода на работу редактора раздела моды, которая почти всегда приносит с собой пачку сухарей или сушек.

Зато вечером случайно встретил гуру экономной жизни и по совместительству друга детства, человека по имени Михайлов Михаил Михайлович. Как большой любитель дискаунтеров, Михаил Михайлович дал мне много полезных советов, рекомендовал суповой набор за 12 грн. кило: "Я вот из костей бульон сварю, на котором сделаю пару супов, а оставшуюся курицу Наташка пожарит — дней пять можно есть!" Настоятельно советовал килограммовые пакеты чипсов, предъявлял арифметические выкладки экономической выгоды изготовления свежевыжатого сока из апельсинов и тому подобное. К тому же в холодильнике у него обнаружилось пресловутое льняное масло. Я выпил ложку и понял, что по крайней мере один завет диетолога Малькова нарушу точно — вкус у масла был невыносимый.

Кстати, "апельсиновую схему" я потом, разбогатев, проверил — не работает. Из двух кило апельсинов получилось около 700 г сока — в два раза дороже литра сока в бумажном пакете. Но можно ведь еще и корки доесть.

3 способа приготовить консервированную рыбу

Суп из лосося (2 порции)

- Банка лосося
- 2 картофелины
- 1 морковь
- Перец горошком, соль, специи по вкусу

В кипящую воду положи лавровый лист, перец, соль и рыбу. Через пару минут добавь овощи и вари, пока картошка не станет мягкой. За 3-5 минут до конца готовки добавь пряности.

Салат с печенью трески (1 порция)

- Банка печени трески
- 1 небольшая морковка
- 1/2 луковицы
- 150 г капусты
- Растительное масло, соль, перец

Лук и капусту нарежь небольшими кусочками, морковь натри на терке. Смешай овощи с печенью трески, заправь маслом, добавь соль и перец по вкусу.

Паста с тунцом (1 порция)

- 1/2 банки тунца
- 1/2 небольшой луковицы
- 2 ст. л. томатной пасты
- 200 г пасты

Обжарь мелко нарезанный лук в масле. Убавь огонь, выложи тунца. Слегка обжарь, добавь томатную пасту и немного воды, чтобы получился густой соус. Свежесваренную пасту вываливай в тарелку, добавляй соус и ешь.

Суп из плавленого сырка

Гениальное изобретение советского человечества. Оригинальный рецепт: развести сыр в горячей воде, заправить суп луком, картофелем и морковью. Вот несколько предложений, как можно разнообразить блюдо:

1 Заправь суп не резаными овощами, а пюре (для этой цели подойдут измельченные в блендере брокколи, цветная капуста и горошек).

2 Добавь в суп слегка обжаренные грибы, например, шампиньоны.

3 Суп можно сделать не на воде, а на курином или рыбном бульоне. С кусками курицы или белой рыбы соответственно.

4 Для шикарности в конце приготовления плесни в суп белого вина.

5 За пару минут до готовности добавь базилик, орегано, молотый черный перец и сушеную паприку. Перед началом приготовления кинь в воду лавровый лист и перец горошком.

ВТОРНИК

- **Завтрак:** 300 г овсянки на молоке с остатками засахаренного варенья
- **Обед:** омлет из 2 яиц с половиной банки тунца
- **Ужин:** суп из 1 плавленого сырка с морковью и луком

Выходя из дома, я обнаружил рядом с дверью заткнутую за газовую трубу полбуханки черного. Может, это ненавязчивая попытка удружить со стороны сердобольных соседей?

А вот сердобольная шеф-редактор действовала более решительно. Вернулась в обед с кухни, сочувственно посмотрела на меня и протянула миску с остатками салата — огурцы, помидоры, сладкий перец и обжаренную курицу нарезать кубиками, перемешать, заправить нежирным майонезом и молотым черным перцем.

Редактор отдела моды тем временем уехала в командировку. Я переживаю.

Epidem.ru Journal-plaza.net

3 БЛЮДА ИЗ БАНКИ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ

Протеиновый салат

- Банка фасоли
- 100 г курицы
- Овощи (помидор, огурец, салат, перец) по вкусу

Курицу нарежь небольшими кусочками и обжарь на минимальном количестве масла. Смешай курицу с нарезанными овощами и фасолью, заправь соусом из смеси растительного масла и уксуса (по 1 ст. л.).

Фасолевый суп

- 1/2 л говяжьего бульона
- 2 моркови
- 1 картофелина
- 1 луковица
- Банка фасоли
- 50 г коньяка
- 2 ст. л. томатной пасты

Поставь кастрюлю с бульоном на огонь. Выложи туда слегка обжаренные в растительном масле нарезанные овощи, добавь лавровый лист и перец горошком. Через 5 минут клади фасоль и томатную пасту. Вари, помешивая, пока овощи не станут мягкими. За минуту до окончания плесни коньяк, еще раз как следует перемешай и подавай.

Яичница с фасолью

- Банка фасоли
- 4 яйца

Это блюдо должно внести разнообразие в рацион тех мужчин, которые считают, что умение приготовить яичницу — шедевр мужского кулинарного мастерства. Разогрей на сковородке фасоль, разбей яйца, посоли-поперчи.

СРЕДА

- **Завтрак:** яичница из 3 яиц с черным хлебом, 200 г салата из сырой капусты и моркови с маслом
- **Обед:** плавленый сырок с черным хлебом + дружественная подкормка
- **Ужин:** суп из банки консервированного лосося с картофелем и морковью

Проснулся поздно. Заглотил, давясь, очередную порцию салата из сырой капусты с морковкой. На приготовление обеда не было времени, я решил обойтись плавленым сырком и черным хлебом, подспудно вновь надеясь на доброту коллег. Не зря. Хорошо все-таки быть хорошим и всеми любимым Иваном Глушковым! Редактор, вернувшийся от автомата со "Сникерсом", подошел к своему столу, посмотрел на меня, на "Сникерс", снова на меня и снова на "Сникерс" и протянул батончик мне. Спустя полчаса арт-директор принес полмиски салата. В идеале, конечно, хорошо бы они поменялись местами — сначала салат, потом десерт. Но чудес не бывает. В принципе, одним из итогов эксперимента могу провозгласить: если ты хороший человек, то протянешь и месяц на 100 грн., главное — иметь вокруг себя побольше друзей и сочувствующих.

ЧЕТВЕРГ

- **Завтрак:** 300 г овсяной каши на молоке, зеленый чай
- **Обед:** горсть пасты с половиной банки тунца
- **Ужин:** романтический — курица с ежевичным соусом

С утра я приступил к организации субэксперимента в рамках основного эксперимента. Побудило меня к этому SMS от подруги: "Chto delaesh vecherom?" Не буду вдаваться в подробности наших отношений — не твое это, в конце концов, дело, дорогой читатель. Итак, я решил доказать невозможное — на 28 грн. в день можно не только прекрасно жить одному, но и принимать гостей и этих гостей неплохо кормить.

Для этого после работы я зашел в ближайший супермаркет и купил там на вес 300 г мороженой ежевики. Наскреб по шкафам каких-то специй (а именно уцхо-сунели, кориандра и красного перца), перемолол ежевику в блендере, прокипятил со специями и залил ею предварительно пожаренную курицу (подробнее рецепт этого чудесного блюда смотри в Men's Health за декабрь 2008 года). Получаем две порции курицы с соусом всего за 22 грн. 50 коп. (с учетом стоимости двух половинок куриной грудки).

Сижу жду. Да, девушке я, разумеется, предварительно сказал, что жду ее с шикарным ужином, купи мол вина.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, АНТОН КОМЛЕВ, ІМ-ФОТОСТУДИЯ

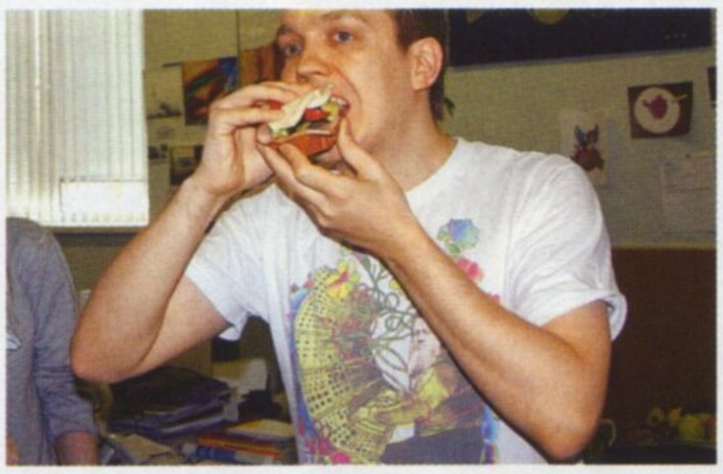
Epidem.ru Journal-plaza.net

Через некоторое время она позвонила и спросила: "Купить ли тебе бананов?" Кто же в моей ситуации откажется от бананов? Вместо бананов из протянутого ею пакета вместе с бутылкой вина я достал почему-то мешочек с пятью солеными огурцами. Кажется, до сих пор они где-то пылятся.

ПЯТНИЦА

- **Завтрак:** 300 г рисовой каши на молоке
- **Обед:** день рождения издателя
- **Ужин:** остатки супа из консервированного лосося

Скажу честно — я жил мечтой о пятнице. И не потому, что после нее суббота, а в субботу никто не говорит: "Иван, какого черта, где, наконец, тексты?", а потому, что в пятницу решила отпраздновать свой день рождения наш издатель. Не будь пятницы — не было бы романтики со всеми вытекающими накануне, и каша каждое утро была бы на воде, а не на молоке. Главное — в пятницу были помидоры! Может, Мальков меня и не одобряет, но без помидоров мне очень худо было эту неделю.



Все испортила роковая случайность. В назначенный час я подошел к столу, распихал прибежавших девочек из женского журнала и набросился на то, до чего дотянулся, — на редиску. Налил себе яблочного сока, соорудил бутерброд размером с овчарку, заглотил залпом сок… и оказалось, что это виски. Который кто-то поставил рядом с соком. Не исключено, что по причине дешевого питания мне моментально сделалось тошно, я лег на заменяющую диван спортивную скамью (Нет, правда! У нас в редакции действительно стоит скамья, все на ней сидят во время летучек) и пару часов тихо помирал. Даже обещанных издателю матерных песен не спел, не было сил.

СУББОТА

- **Завтрак:** яичница из 2 яиц с обжаренным картофелем
- **Обед:** 200 г салата из капусты и моркови, 200 г пасты с курицей (1 филе)
- **Ужин:** суп из консервированной фасоли, 0,5 л пива

Обычно первая половина субботы проходит в тщетных попытках выспаться после недели, вторая — в тщетных попытках победить лень и заняться чем-то полезным и хорошим, третья половина (в смысле ночь) — в попытках справиться с невесть откуда взявшейся бодростью и лечь спать хотя бы часов до трех. Но на сей раз я прямо с утра был удивительно

бодр и свеж. Проехал полгорода на велосипеде, побывал на концерте, два часа гулял и даже угодил на танцы. Кроме того, дал слабину, выпил 0,5 пива в близлежащем ларьке, чем оставил себя без средств к существованию на последний день эксперимента.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **Завтрак:** 200 г овсяной каши на молоке, 1 яйцо, зеленый чай
- **Обед:** овощи, фрукты, орехи, соленая капуста и красная икра на рынке
- **Ужин:** остатки фасолевого супа

Умяв все, что оставалось неумятым, на завтрак, я отправился к ближайшему источнику бесплатной еды — местному рынку. Где, как на любом нормальном рынке, сердобольные продавцы всегда дадут попробовать своего товара. Самым дружелюбным оказался мужчина с оранжевой табличкой, торгующий орехами (перед ним я разыграл сценку, как мучительно пытаюсь определить, какой из сортов миндаля, изю-

ма и чернослива мне нравится больше). Закусил икрой и соленой капустой. Выслушал душещипательную историю, как "Я сама, вот этими руками договора подписываю! Три раза в месяц на юга езжу! Сама клубничку везу! Спросят меня — все про нее расскажу. А у других?", чтобы поесть этой самой клубники. Действительно вкусной. Решил на десерт съесть мармелада, но тут же услышал: "У нас пальцы свои не суют! И не пробуют!"

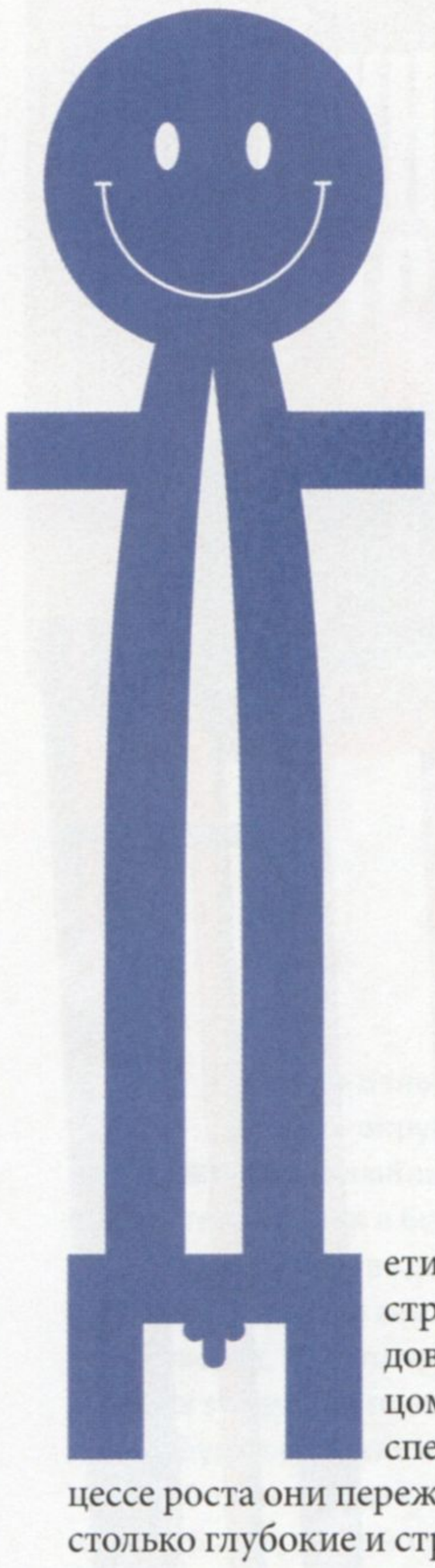
Комментарий диетолога Романа Малькова:
Эксперимент получился интересным. Но рацион беспорядочный. Неделю продержаться можно, долго так питаться я не рекомендую. Все-таки нужно больше свежих овощей, особенно лука и чеснока, эти овощи содержат много полезных веществ. В рационе большое количество консервов. Они не такие вкусные и питательные, как свежие продукты, но вреда в них нет. Можно было заменить их мороженой треской, пикшей, или другой дешевой, но приличной рыбой. Что касается льняного масла, то большинство марок действительно противны на вкус, но хорошее найти все же можно.

На следующий день я пришел на работу, получил зарплату, купил вожделенных помидоров штук восемь. Поедая вечером долгожданный красного цвета салат, я подвел итоги: я жив, здоров, хорошо себя чувствую и волосы вроде не выпадают. Я даже поправился на 100 г. Нельзя сказать, что рацион доставлял мне несравненное удовольствие, но поедался он без всяких мучений.

Общее число съеденных калорий (не считая дружеских подкормок, обеда у издателя и на рынке) — 16 755 ккал, или по 2393 ккал в день. Предположив, что недостающие калории я получал из "Сникерсов" и салатов шеф-редактора, имеем идеальный со всех сторон рацион. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net



Сын в руки

Дети развиваются быстро. Так быстро, что, доведись тебе стать отцом, ты будешь едва поспевать за ними. В процессе роста они переживают перемены настолько глубокие и стремительные, что некоторые народы придумали целые ритуалы, чтобы облегчить переход мальчика во взрослую мужскую жизнь. Но у нас уже не племенной строй, старейшин с их советами нет, потому каждый учится быть отцом по-своему, методом проб и ошибок.

Проблем с сыновьями много, и они начинаются рано. В младших классах пацаны учатся из рук вон плохо, в средних не желают заниматься ничем, кроме физкультуры. С девочками одни из них слишком застенчивы, другие — агрессивны и задиристы. Из детей, которых исключают из школы, 80% — мальчики. Есть и гораздо более грозная статистика: к 15 годам шансы погибнуть от несчастных случаев, во время драки или покончить жизнь самоубийством у мальчиков в 3 раза выше, чем у девочек. Насколько это все связано с "отцовской проблемой"? Статистика говорит, что из парней, влипших в проблемы с законом или наркотиками, 70% — из неполных семей. Говоря языком психологов, в жизни этих мальчиков нет примера положительной мужской роли.

В общем, отец — это очень важно. Но самого факта наличия отца маловато. По наблюдениям социологов, в 70-80-е годы роль отца в воспитании детей упала до уровня плинтуса. Отец стал просто ходячим бумажником, пропадающим на работе весь день. В наше время во многих семьях так и есть: пока мы зарабатываем деньги, сидя в офисе дотемна, кто-то другой учит наших сыновей гонять мяч, играть на гитаре и верить в себя. А скорее, не учит никто. Впрочем, за последние 20 лет наметилась и противоположная тенденция: за это время отцы увеличили время, проводимое со своими детьми, почти втрое, тогда как матери заметно уменьшили. Вот тебе совет: стань одним из тех отцов, которые создают эту хорошую статистику. Психологи считают, что отношения отца и сына до его взросления проходят 3 стадии: "нежные годы" (от рождения до 6 лет), "мальчик учит мужскую роль" (6-13 лет) и "подросток становится мужчиной" (13-18 лет). Давай разберемся с ними по порядку. ▸

С ЯНВАРЯ ПО МАРТ 2009 ГОДА В УКРАИНЕ РОДИЛОСЬ 125,8 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК, УМЕРЛО 193 ТЫСЯЧИ. НА 1 АПРЕЛЯ 2009 ГОДА НАСЕЛЕНИЕ УКРАИНЫ СОКРАТИЛОСЬ ДО 46,08 МИЛЛИОНОВ

СТАТЬ ОТЦОМ СЫНА – ЭТО КРУТО И СОВСЕМ НЕ ТРУДНО. НО ЭЙФОРИЯ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ОБЫЧНО ПРОХОДИТ БЫСТРО. НЕ УСПЕВ ВЫБРАТЬСЯ ИЗ ПЕЛЕНОК, СЫНОК НАЧИНАЕТ БОРЬБУ ЗА СВОБОДУ ЛИЧНОСТИ И ПРОЯВЛЯТЬ ВОЛЮ, ЧАСТО НЕСОВПАДАЮЩУЮ С ТВОЕЙ. НО ЕСЛИ ЗАПАСТИСЬ ТЕРПЕНИЕМ И ДЕЛАТЬ СВОЕ РОДИТЕЛЬСКОЕ ДЕЛО С ЛЮБОВЬЮ, БУДЕТ ТЕБЕ В СТАРОСТИ НАДЕЖДА, ОПОРА И В ДОМ ПРЕСТАРЕЛЫХ НИКТО ТЕБЯ НЕ СДАСТ.

ТЕКСТ: ГРЕГ ХАНТЕР/АЛЬБЕРТ ЦУКРЕНКО; ФОТО: АННА СОРОКОЛЕТ, СТИЛЬ:КАТЯ БУЛАХ, МОДЕЛИ: ФЕДОР РУДЕНКО, ДАНИИЛ ЛЕСИК, ИЛЬЯ СИМУТИН, ВИТАЛИЙ МЕЛЬНИК

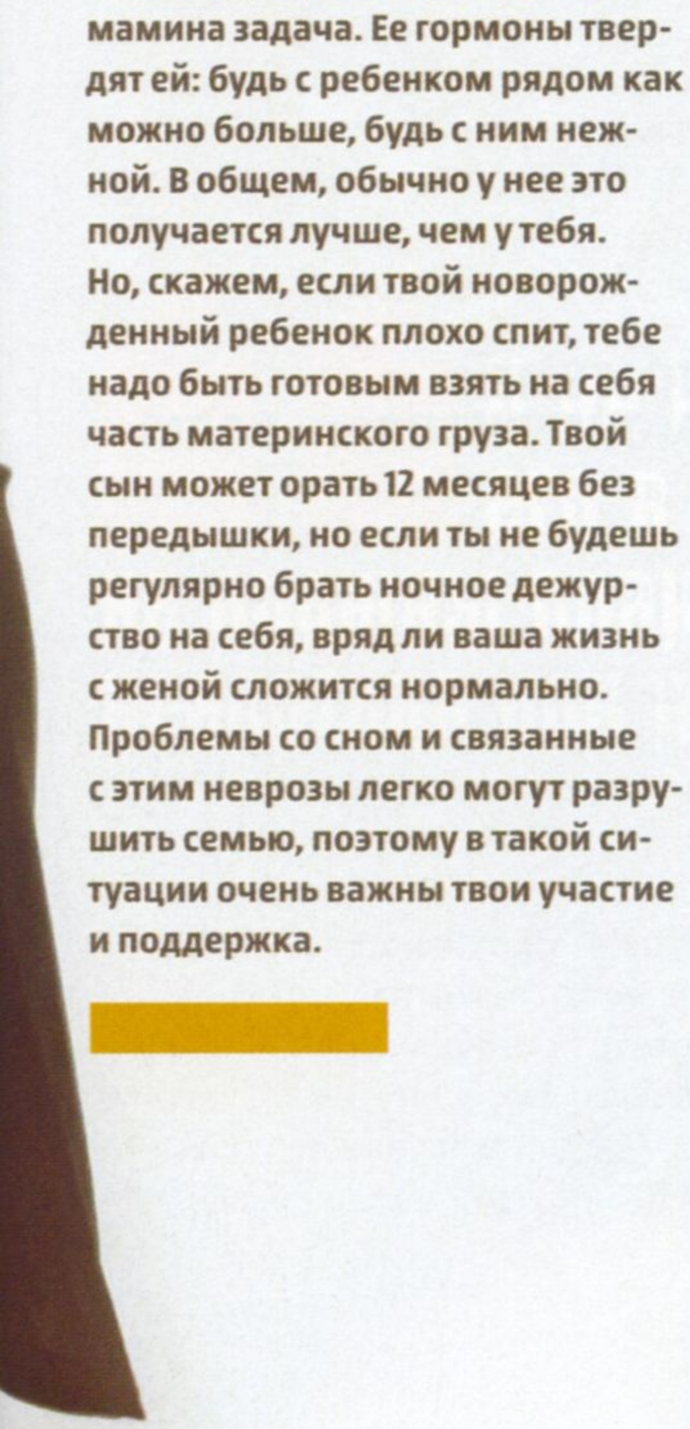
Epidem.ru Journal-plaza.net

“Разговаривай с ним, объясняй, отвечай на вопросы и читай ему с самого раннего возраста”

Epidem.ru Journal-plaza.net

Нежные годы

0–6 лет



Главная цель на этом этапе – окружить сыночка любовью, чтобы он чувствовал себя в безопасности. Жизнь должна видеться ему в самом радужном свете. Психологи говорят, что это прежде всего мамина задача. Ее гормоны твердят ей: будь с ребенком рядом как можно больше, будь с ним нежной. В общем, обычно у нее это получается лучше, чем у тебя. Но, скажем, если твой новорожденный ребенок плохо спит, тебе надо быть готовым взять на себя часть материнского груза. Твой сын может орать 12 месяцев без передышки, но если ты не будешь регулярно брать ночное дежурство на себя, вряд ли ваша жизнь с женой сложится нормально. Проблемы со сном и связанные с этим неврозы легко могут разрушить семью, поэтому в такой ситуации очень важны твои участие и поддержка.

1 БУДЬ МАМИНЫМ ПОМОЩНИКОМ

Чем раньше мужчина принимает на себя обязательства по уходу за ребенком, тем больше радости отцовство приносит ему в будущем и тем глубже будет связь с ребенком всю жизнь — это доказано. Обязательно принимай участие в купании своего малыша, отрабатывай технику смены подгузников и учись наслаждаться запахом какашек грудничка: поверь, между ними и какахами взрослого — пропасть. Если это возможно, сделай так, чтобы в его жизни как минимум до возраста 3 лет не было никаких ясель и детских садиков. Исследования показали, что мальчики более чувствительны к разлучению с родителями, чем девочки, и они часто замыкаются из-за того, что чувствуют себя брошенными.

2 ЗАРАЖАЙ ОПТИМИЗМОМ

У мамы и папы разное поведение и разные роли, и мальчик извлекает пользу из их сочетания. Например, мама и сынок что-то строят вместе, а затем папа и сынок с удовольствием вместе это ломают. Это отличное развлечение, и к тому же это очень полезно. Психологи заметили, что те мальчики, которых с возраста около 3 лет растили мужчины наравне с женщинами, вырастают более коммуникабельными, решительными и физически крепкими, чем те, кто рос только с мамой. Есть одно забавное наблюдение по теме: малыш, который только начинает ходить и за которым наблюдает отец, отходит на вдвое большее расстояние, чем тот, за которым наблюдает мама.

Еще можно вспомнить про исследование американских ученых, в котором участвовало 250 000 детей (мальчиков и девочек) возрастом до 7 лет. Предметом исследования было то, в каком свете эти дети видят мир — в оптимистичном или в пессимистичном. Естественно, дети такого возраста проводят больше времени с родителями, чем без них. Так вот, если у мамы был пессимистический взгляд на жизнь, то и дети вырастали пессимистами. Если ты оптимист, ты можешь выравнять этот баланс в душе своего ребенка.

3 ЗАНИМАЙСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ

Хорошие физические данные не появляются без тренировки. Чем больше отец вместе с сыном занимается возней, беготней и прочими подвижными детскими делами, тем вероятнее, что у ребенка в дальнейшем будет желание заниматься спортом.

Те отцы, у которых нет желания или хронически не хватает времени на игры с детьми, часто дарят им игровые приставки и хорошие мониторы, но ничего не делают для развития их двигательных функций и не поддерживают их в подвижных играх, которые особенно любимы детьми с момента, когда они начинают ходить, и как минимум до школьного возраста. Именно благодаря физическим играм ребенок чувствует себя рядом с отцом в комфорте и безопасности. Будь готов к тому, что в 4 года твоего сынка накроет тестостероновая волна — уровень этого гормона в его крови подпрыгнет вдвое, причем очень резко. И тогда он не будет с тобой шутить. Будь осторожен — он может сделать тебе бо-бо!

4 СТАВЬ РАМКИ

Маленькие мальчики в своих развлечениях не особенно изобретательны. Самое то — построить что-то, а потом все развалить и разбросать. Поэтому их нужно направлять в конструктивное русло: для начала научить собирать разбросанное и класть на место. Лучше если их к этому приучает отец, а не мать, иначе они могут решить, что убирать за собой — это что-то девчачье.

5 ГОВОРИ, ГОВОРИ, ВСЕ ВРЕМЯ ГОВОРИ С НИМ

Девчонки постоянно болтают, так уж устроен их мозг, а мальчика нужно учить говорить внятно и ясно и увеличивать свой словарный запас. Разговаривай с ним, объясняй, отвечай на вопросы и читай ему с самого раннего возраста. Это принесет больше пользы для его развития, чем самое дорогое образование в более позднем возрасте.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Мальчик учит мужскую роль

6–13 лет

Теперь сын нуждается в тебе больше, чем когда-либо. Если ты надумаешь потратить это время на ремонт дома или на особенно упорную работу в офисе, безвозвратно пропустишь самый ответственный период в воспитании своего мальчика. Психологи говорят так: если бы отцу пришлось выбирать, в какой из трех периодов взросления сына уделять ему время, пропустив два другие, то, без сомнения, нужно было бы выбирать именно этот. В возрасте около 6 лет мальчики сильно привязываются к отцу и стараются постоянно быть с ним, учась у него и копируя его во всем. Вряд ли у тебя в жизни еще когда-нибудь будет такая благодарная аудитория, как твой сын, скачивающий "краткий курс мужественности" с сервера "папа". Вещи, которые кажутся тебе мелочами, имеют для него огромную важность и могут сыграть большую роль в его жизни.

1 СМОТРИ ВПЕРЕД

Это время, когда ты учишь младшего пользоваться инструментами, что-то мастерить или чинить. И именно сейчас он начинает понимать, кем он мог бы и хотел бы стать в будущем — пожарным или учителем, художником или летчиком и т.д. Когда говоришь с ним о людях какой-то профессии, будь осторожен, подбирая слова: например, если ты скажешь про коммивояжеров, что они занимаются дерьмовой работой, как будет чувствовать себя твой сын, если в будущем станет коммивояжером?

2 РУЛИ ТЕСТОСТЕРОНОМ

Биологи-феминистки (есть и такая разновидность) утверждают, что повышение уровня тестостерона у мальчиков вызвано их окружением. В каком-то смысле они правы, но это не значит, что надо превращать мальчишек в девчонок. Зачем, спрашивается?

Твоя задача — заставить тестостерон служить правому делу. Если он спорит с тобой, спокойно веди его в этом споре. Если он неорганизован, учи его систематичности. Если у него бывают взрывы физической активности, предоставь ему место и время для упражнений. Всячески показывай ему, что мужественность — это не безголовая импульсивность.

3 УЧИ ЕГО УМЕТЬ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ

Это самый важный из всех мужских навыков. Если сын становится агрессивен в игре, ты должен остановить его и напомнить правила. Настоящий мужчина полностью контролирует себя: например, он никогда не ударит жену. Для твоего ребенка обучение самоконтролю начинается с твоего примера.

4 МАЛЬЧИКИ МОГУТ ПЛАКАТЬ

Для твоего сына важно видеть, что ты тоже испытываешь обычные человеческие чувства: грусть, гнев, счастье, страх. Для многих мужчин обычная реакция на любой дискомфорт — ярость. Если это единственное, что ты можешь продемонстрировать, тебе никогда не научить его адекватно выражать свои эмоции. И не вздумай убеждать его в том, что мальчики не должны плакать — вырастишь невротика или параноика.

5 ПОКАЗЫВАЙ СВОИ ЧУВСТВА

Не думай, что он становится слишком взрослым и теперь уже нельзя обнять его, взъерошить ему волосы и т.п. Не скупись на похвалы: ему нужно твое внимание и одобрение.

6 НЕ ПЕРЕГРУЖАЙ ЕГО...

Пусть он занимается только одним-двумя видами спорта или хобби: у него должно оставаться свободное время на то, чтобы просто побыть одному, и для общения с тобой. Не вози его с тренировки на тренировку или с кружка на кружок, лучше просто прогуляйтесь с ним в парке или поиграйте в настольную игру. Следи за тем, чтобы ваши игры не носили слишком уж соревновательный характер или превращались в нудные уроки — пусть они остаются просто веселым и интересным времяпрепровождением. Конечно, надо учить его тому, что умеешь сам, но как бы мимоходом, мягко, без назидательности. По наблюдениям психологов, в этот период отцы особенно стараются "улучшить" своих сыновей. Мамы просто заботятся о ребенке, а мы инстинктивно стремимся сделать так, чтобы наши дети были лучше нас самих. И, постоянно подталкивая их вперед, иногда отталкиваем от себя.

Именно в этом возрасте у ребят формируются представления о том, что такое победа и что такое неудача. Это самый подходящий момент для тебя, чтобы установить правила честной игры.

7 ...НО И УМЕЙ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ ВОЛЮ

Сделай все, чтобы не стать одним из тех папаш-добряков, требования которых дети легко игнорируют. Установи спокойную и ровную домашнюю дисциплину. Мальчикам такого возраста гораздо больше, чем девочкам, нужна четкость и ясность ситуации, в которой они находятся. Чья сейчас очередь делать то или это? Каковы правила? Справедливо ли поступают окружающие? Если у твоего сына нет ответов на эти вопросы, он чувствует себя неуверенно и неуютно. Не бей его, но, если нужно, удержи или одерни. Он должен уважать тебя — ты ведь отец, а не один из его друзей.

Epidem.ru Journal-plaza.net

“И не вздумай убеждать его в том, что мальчики не должны плакать — вырастишь невротика или параноика”

Epidem.ru Journal-plaza.net

“Неважно, что он говорит и как ведет себя с тобой, не сомневайся: он слушает каждое слово”

Epidem.ru Journal-plaza.net

Подросток становится мужчиной

13–18 лет

Когда мужчинам задают вопрос, в какой момент они почувствовали себя настоящим мужчиной, большинство отвечает так: "Когда родился мой первый сын". А некоторые так: "Когда умер мой отец и я почувствовал, что теперь на мне лежит ответственность". Психологи советуют всем мужчинам вспомнить подобный момент: это, по их мнению, сделает отцов сильнее и целеустремленнее в желании воспитать хорошего сына.

И еще психологи сходятся во мнении, что в этот период парню, кроме отца, нужны еще несколько мужчин-наставников, которые могли бы расширить его представление о взрослом мире. Это могут быть школьный учитель, спортивный тренер и т.п. Дай им возможность помогать тебе в воспитании твоего сына, но, конечно, ты должен оставаться главным мужчиной в его жизни. Не позволяй матери ограничивать тебе доступ к его воспитанию: психологи уверены, что мужчины на глубоко интуитивном уровне находят самый верный способ, как вести себя со своими сыновьями-подростками.

1 НЕ ПОУЧАЙ

Забудь реплики типа "...а в мое время". Парень знает, что за таким вступлением чаще всего следует нудная лекция. Если хочешь что-то внушить, лучше говори так: "Я помню, как мой отец делал то-то..." или "Я помню, как я чувствовал себя, когда...".

2 ДЕЛИСЬ С НИМ

В таком возрасте для твоего сына будет полезным, если вы с ним будете входить на "территорию" друг друга и проводить там время вместе. Тебе стоит узнать побольше о его любимом спорте или компьютерной игре и о том, что из еды и напитков он особенно любит, какая музыка ему нравится, кто его лучший друг. А ты, к примеру, познакомь его со своими коллегами — в общем, покажи ему, как ты живешь за пределами дома и семьи.

3 УДЕЛЯЙ ЕМУ ВНИМАНИЕ

Неважно, что он говорит и как ведет себя с тобой, не сомневайся: он слушает каждое слово. Что бы вы ни делали вместе, он наблюдает за тобой и учится на твоем примере тому, как должен вести себя мужчина. А для этого нужно, чтобы ты уделял ему свое время.

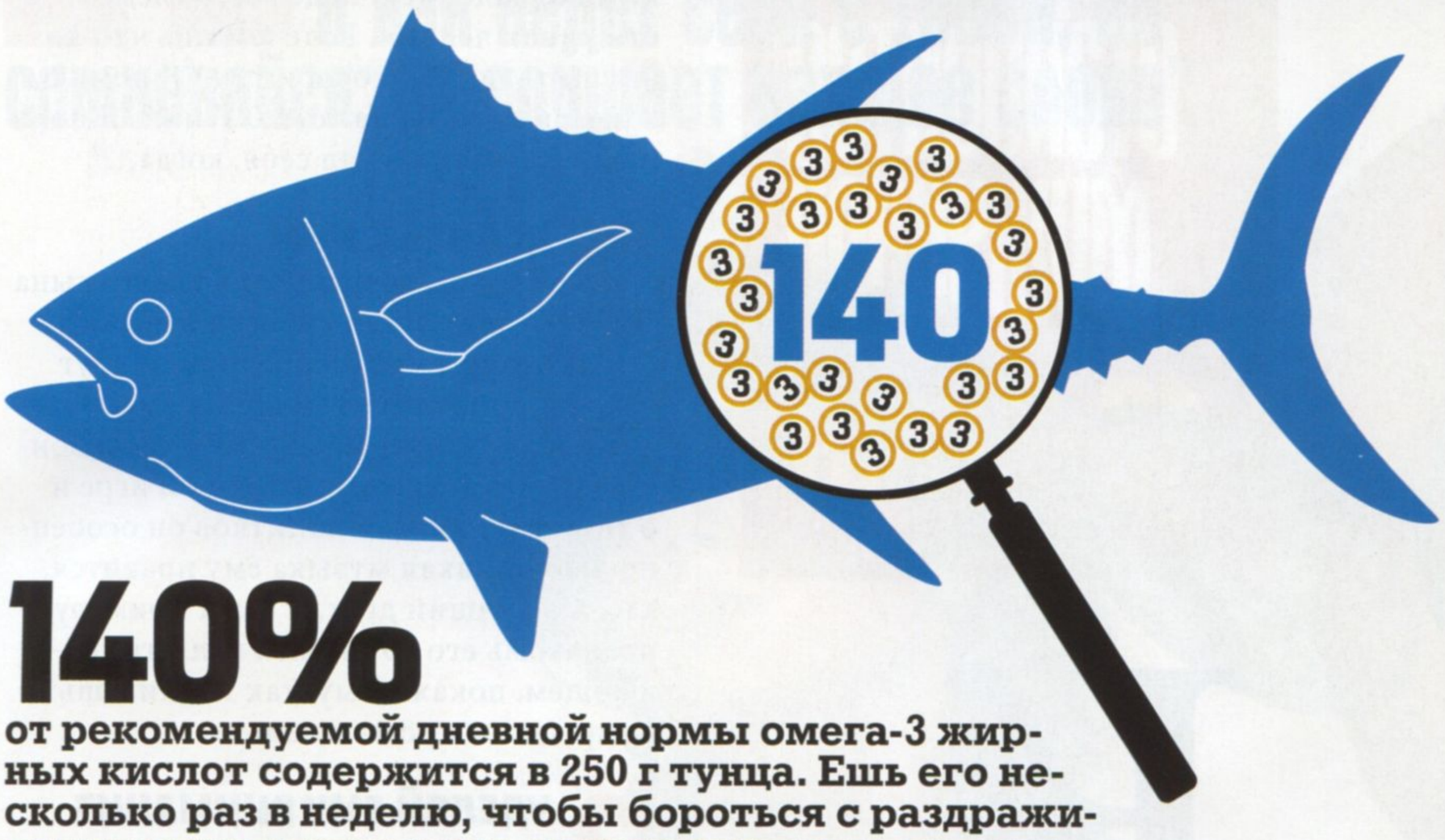
4 НЕ РАССЛАБЛЯЙСЯ

Многие отцы думают, что не стоит стараться проводить время с сыном-подростком, потому что он переживает сложный период, и поэтому якобы нужно оставить его наедине с собой. Все как бы должно рассосаться само по себе: он сам справится со своими проблемами и вы снова станете друзьями. Это большая ошибка: ваши отношения не возобновятся, пока ты сам об этом не позаботишься. Мир полон мужчин, которые потеряли близкую связь со своими отцами, и многие из них повторяют отцовскую ошибку уже с собственными сыновьями. Прервется ли эта грустная традиция на тебе, полностью зависит от тебя самого. ■

Epidem.ru Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

8 идей для фитнес-зала



140%

от рекомендуемой дневной нормы омега-3 жирных кислот содержится в 250 г тунца. Ешь его несколько раз в неделю, чтобы бороться с раздражительностью и стрессом, возникающим во время надрывных занятий.

6

граммов углеводов на каждый килограмм веса должен ежедневно потреблять мужчина, ведущий активный образ жизни.

Столько ккал ты способен сжечь за час интенсивных занятий боксом или кикбоксингом.

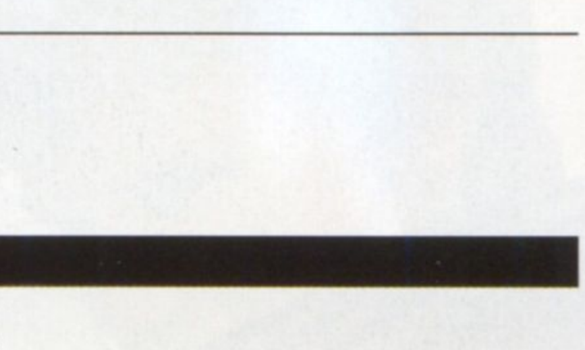
12

подходов во время тренировки — и накопившаяся за день усталость проходит. Так что, даже если ты выжат как лимон после рабочего дня, не сокращай количество подходов, а уменьши вес.

5 ккал сжигаются при каждом потребляемом тобой литре кислорода во время тренировки. Интервалка повышает потребление кислорода на 8 л в минуту по сравнению с обычной тренировкой.

На 6%

больше жира ты потеряешь, если будешь принимать сывороточный протеин во время жиросжигающей диеты.



10

дополнительных подъемов штанги ты сможешь сделать, если во время тренировки в плеере будет играть твоя любимая музыка.

На 6%

ускоряется обмен веществ, если принимать креатин во время занятий с отягощениями.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

Epidem.ru Journal-plaza.net

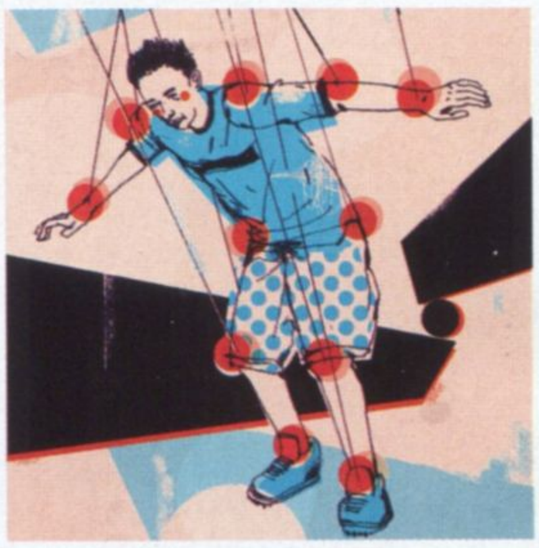
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ТРЕНЕР

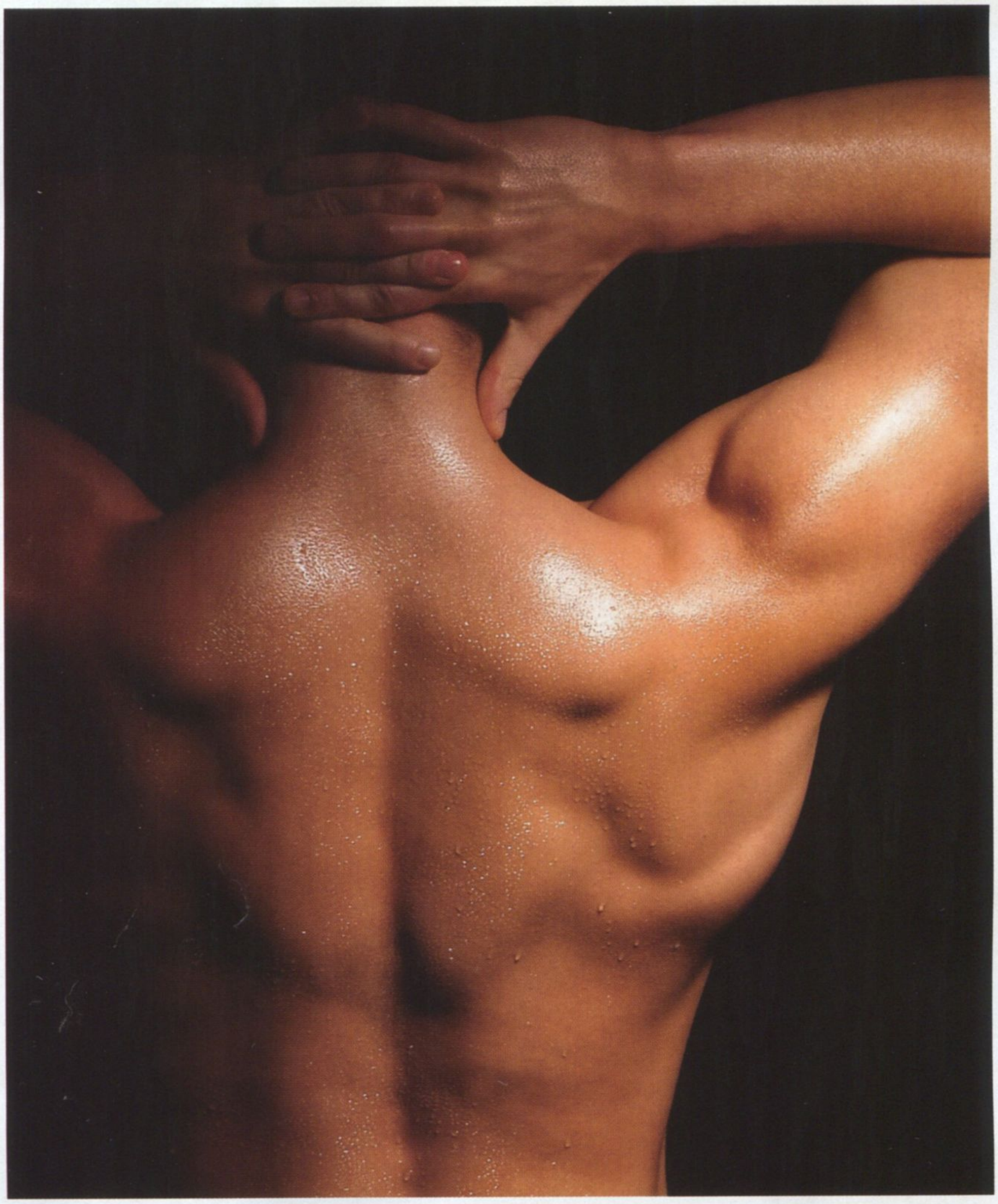
Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

100
Сахар и песок
Летняя диета на неделю

102
Achtung: амбалы в вагоне метро



103
Смирнов ответит
На любой вопрос о фитнесе



96
Быстрая дорога к дюймам³
Объемные мускулы за 6 недель

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Быстрая дорога к дюймам³

Накачай объемные мускулы, пока не истек срок действия твоего абонемента в фитнес-клуб!

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
МЕТОДИКА: ДЖО ДОУЭЛЛ

Казалось бы, в мире экономический кризис: люди теряют работу, отказываются от новых портков в пользу годового запаса гречки на черный день. И только в тренажерных залах что ни день — аншлаг. Ночью придешь — а ни одной гантели свободной! Что за дела?

Ничего удивительного в этом нет. И дело даже не в том, что у лишившихся работы людей стало больше времени на фитнес. Просто срок действия их клубных карт еще не истек, а на покупку новых денег в семейном бюджете может и не оказаться. Вот и стараются урвать у тренажеров последние граммы мышечной массы. И поверь, больше других в этой гонке за объемными мускулами преуспеют читатели Men's Health, к числу которых — вот удача! — относишься и ты.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Epidem.ru Journal-plaza.net

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Предположим, у тебя в запасе всего шесть недель. Как эффективно использовать этот срок, выжав из мускулов максимум возможного (физиологически это – плюс 0,2% мышечной массы в день)? Легко! Достаточно повторить грамотно выстроенную тренировку (которую ты обнаружишь, перевернув страницу) всего каких-то 18 раз, занимаясь по 3 раза в неделю и отдыхая между походами в спортзал не менее 48 часов. Главное – соблюдать два важных правила.

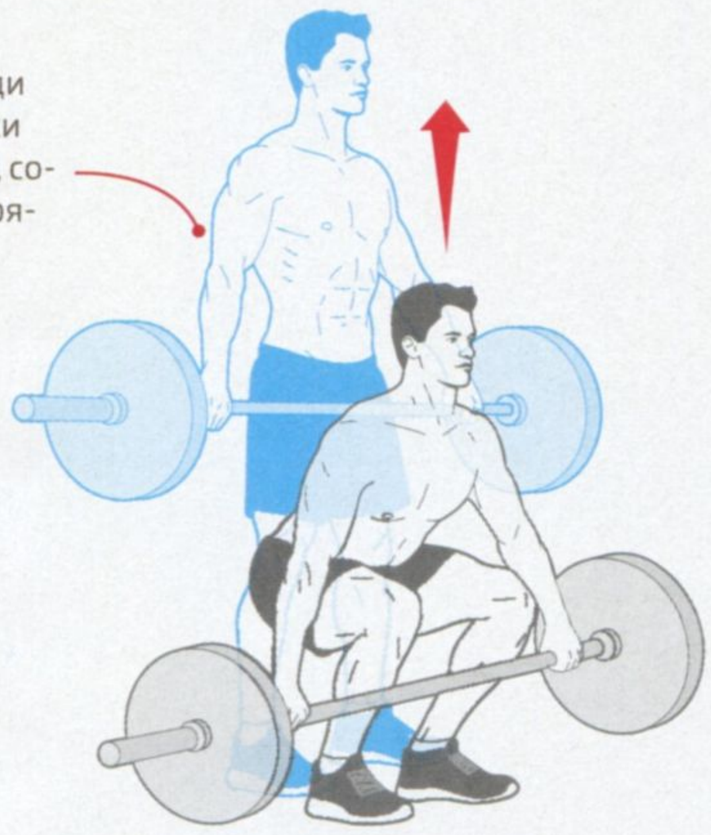
1. Чередуй упражнения с одинаковыми номерами (например, 1А и 1Б). Выполнив предписанное количество повторов в А, отдохни и переходи к Б, а затем вновь передохни и возвращайся к А. И так до тех пор, пока не сделаешь все предписанные подходы в каждом из этих упражнений. Сделал – опять отдохни и переходи к следующей паре.

1А СТАНОВАЯ ТЯГА РЫВКОВЫМ ХВАТОМ

ЦЕЛЬ: мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

Встань перед штангой. Глубоко присядь, возьмись за гриф максимально широким хватом и выпрями спину. Отталкиваясь ногами от пола, поднимись вверх и выпрямись. Вернись в исходное положение, поставив штангу на пол.

ВАЖНО: не сводя лопатки и держи руки прямыми, сознательно напрягая трицепсы.

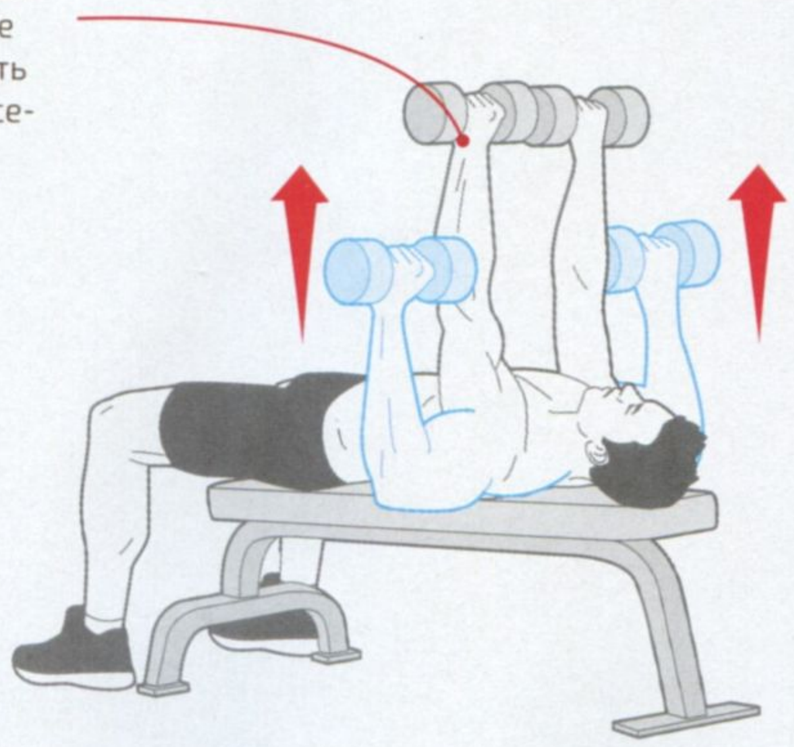


1Б ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ ЛЕЖА

ЦЕЛЬ: грудные, дельтовидные мышцы, трицепсы

Сядь на край скамьи, возьми гантели и поставь их себе на колени. Плавно ляг на спину, а гантели подними над грудью, развернув их в одну линию, ладони от себя (это исходное положение). Согни руки в локтях, разводя гантели по сторонам от груди. Вернись в исходное положение.

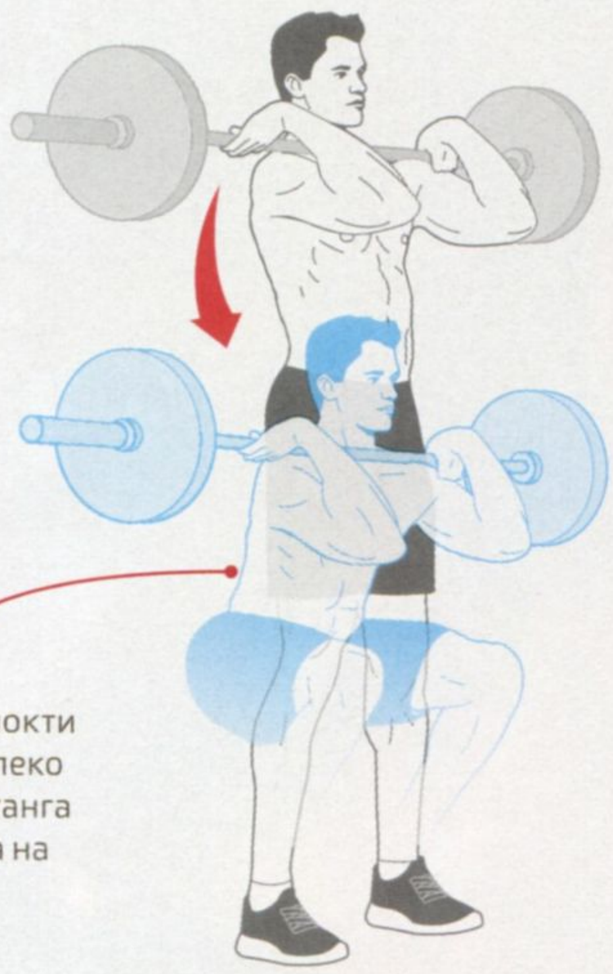
ВАЖНО: не сталкивай гантели в верхней точке, если только не стремишься обратить на себя внимание всего зала.



2А ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

ЦЕЛЬ: квадрицепсы, разгибатели позвоночника, мышцы задней поверхности бедра, ягодицы

Помести штангу на стойки силовой рамы, установленные на высоте твоих плеч. Возьмись за гриф прямым хватом снизу и положи его на передние дельты. Сделай шаг назад, поставь ноги на ширину плеч (это исходное положение). Глубоко приседай и возвращайся в исходное положение.



ВАЖНО: выводи локти максимально далеко вперед, чтобы штанга надежнее лежала на плечах.

2Б ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

ЦЕЛЬ: бицепсы, широчайшие мышцы спины

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (если нужно, предварительно прикрепи к поясу дополнительное отягощение). Сводя лопатки, подтянись максимально высоко, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение.

ВАЖНО: выполняй упражнение, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

Epidem.ru Journal-plaza.net

2. Держи нужный темп: поднимай снаряды за 1 сек., а опускай не менее чем за 3. Это касается всех упражнений, кроме 3А, которое нужно выполнять во взрывном режиме – толкая штангу вверх как можно быстрее.

НЕДЕЛИ 1 И 2
Повторяй каждый сет трижды, совершая по 10 повторов в каждом упражнении и отдыхая между подходами по 45 сек.

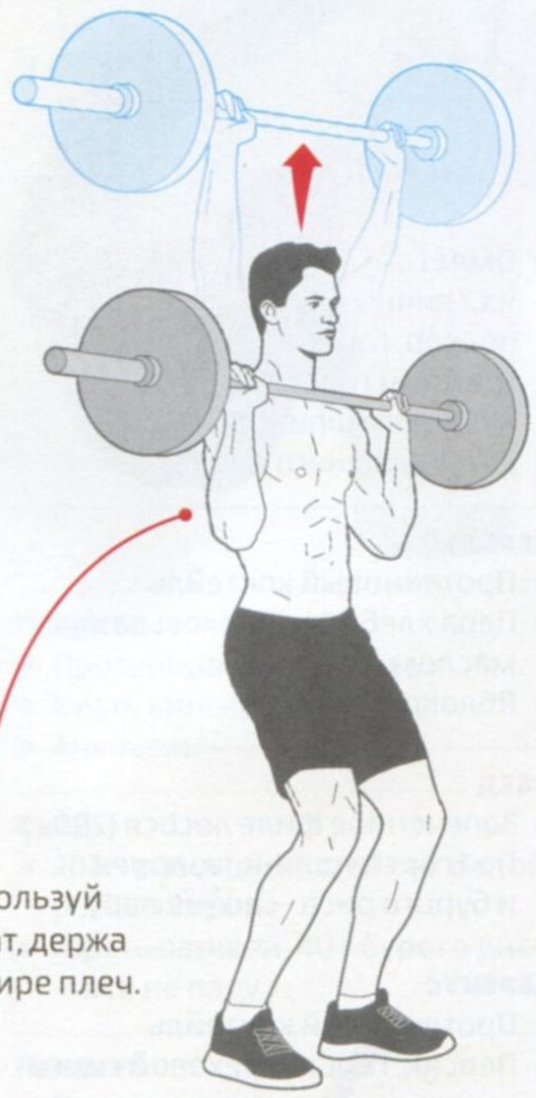
НЕДЕЛИ 3 И 4
Делай 4 сета по 8-10 повторов в каждой паре упражнений, кроме 4А-4Б, в которых по-прежнему остаются три сета. После каждого подхода отдыхай по 60 сек.

НЕДЕЛИ 5 И 6
Делай 4 сета по 6-8 повторов для всех упражнений, кроме 4А и 4Б, где по-прежнему остаются 3 сета. Отдыхай по 90 сек. между всеми подходами, кроме 4А и 4Б, где отдых остается равным 60 сек.

3А ШВУНГ ЖИМОВОЙ

ЦЕЛЬ: дельтовидные мышцы, квадрицепсы, трицепсы

Притворись, будто вновь решил заняться фронтальными приседаниями (2А), приняв такое же исходное положение, а затем – неожиданно для окружающих – соверши резкий толчок штанги. (Это делается так: опускаешься в присед на 1/4 амплитуды, сразу же с силой выпрямляешь ноги и, продолжая движение руками, поднимаешь штангу над головой). Вернись в исходное положение, мягко спружинив ногами.



ВАЖНО: используй средний хват, держа руки чуть шире плеч.

3Б МОЛОТКИ СИДЯ

ЦЕЛЬ: бицепсы, плечевые и плечелучевые мышцы

Сядь на край скамьи, поставь ноги вместе, в руки возьми по гантели и выпрями спину. Не смещая локти, подними гантели к плечам, с силой сократи бицепсы, досчитай до двух и вернись в исходное положение.

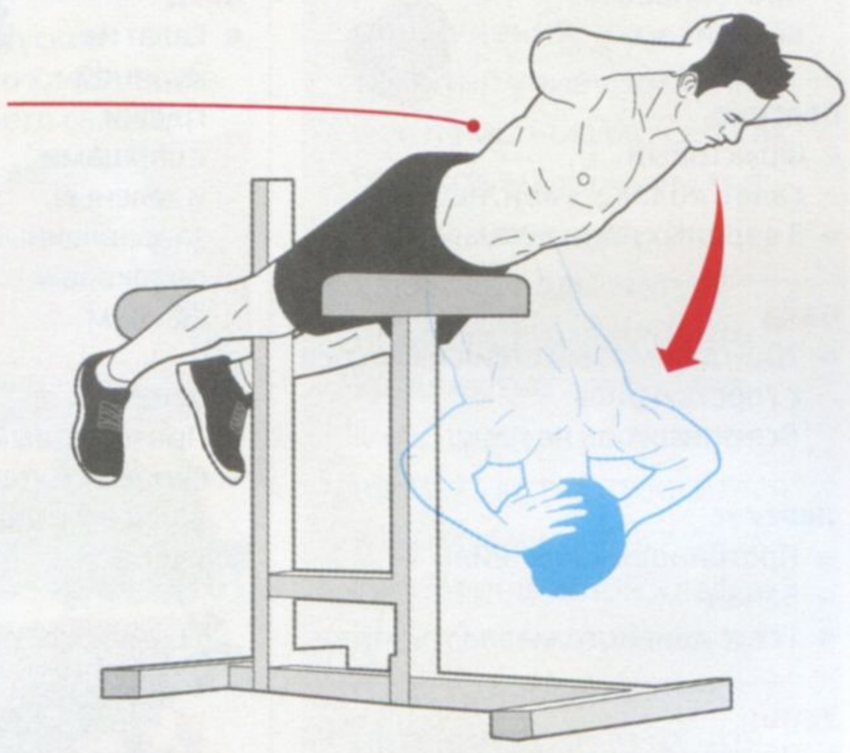
ВАЖНО: следи за тем, чтобы в верхнем положении кисти рук не болтались вверх-вниз.

4А ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ

ЦЕЛЬ: мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

Ляг на скамью для гиперэкстензий так, чтобы верх опорной подушки совпал с верхом твоих шорт. Чуть согни ноги в коленях и сцепи руки за затылком. Опусти корпус вниз и плавно вернись в исходное положение. Хочешь увеличить нагрузку? Держи перед грудью диск от штанги.

ВАЖНО: в верхнем положении твоя спина должна быть лишь слегка прогнута в пояснице, выгибать ее категорически запрещено.

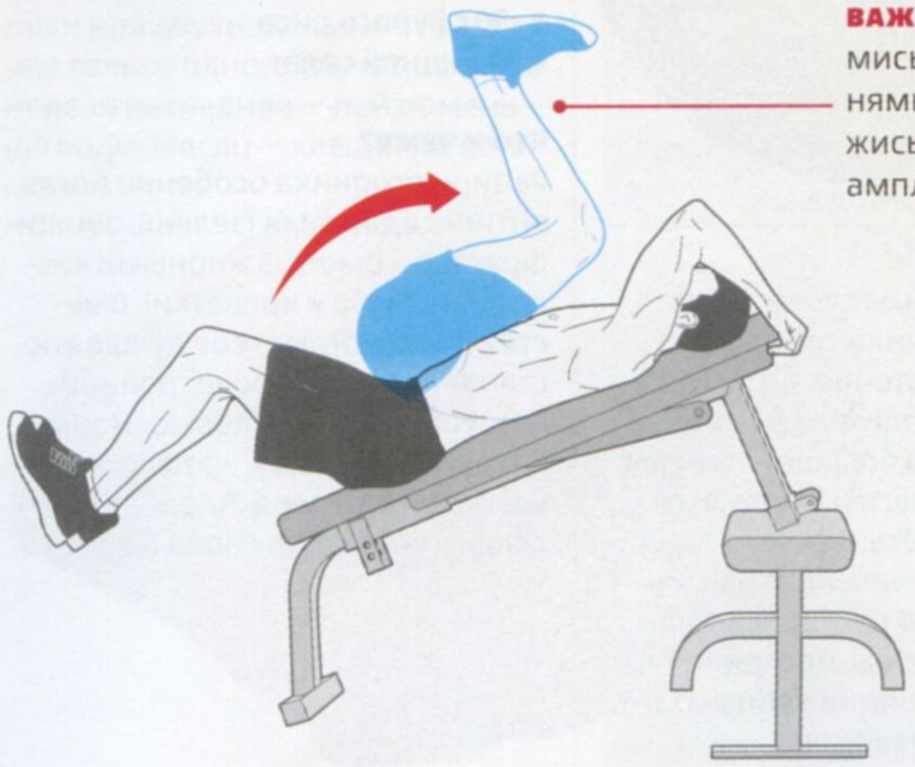


4Б ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

ЦЕЛЬ: прямая и косые мышцы живота

Ляг на наклонную скамью. Если таковой в зале не нашлось, в панике беги оттуда прочь! Шутка. Просто взгромозди одну обычную скамью на другую, как показано на рисунке, и все-таки ляг. Плотно прижми спину к скамье, согни ноги в коленях и оторви их от пола. Подтяни колени к груди, округляя спину и приподнимая таз. Вернись в исходное положение. Хочешь увеличить нагрузку? Зажми между коленями медбол. ■

ВАЖНО: не стремись достать коленями до ушей, держись умеренной амплитуды.



Epidem.ru Journal-plaza.net

Сахар и песок

Перед тобой материал на нашу любимую тему: "X дней до пляжа, а я толстый".

ПОНЕДЕЛЬНИК

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Горсть овсянки
- Нарезанный кружками банан
- Горсть малины
- Щепотка корицы

Свари из этого кашу. Запей протеиновым коктейлем.

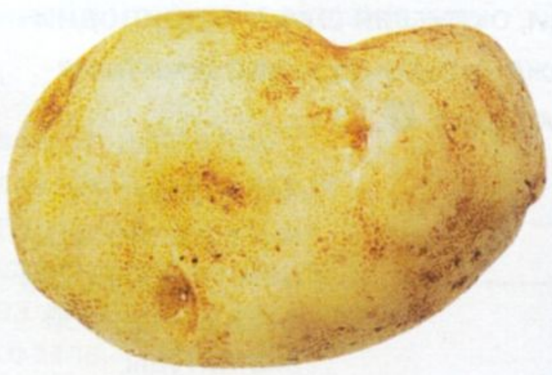
Перекус
- Фруктовый салат: яблоко, киви, персик
- 3 вареных яйца – только белки

Обед
- 200-граммовый стейк из лосося с горстью риса

Все приготовь на пару.

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Банан
- 1 ст. л. льняного масла

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 350-граммовый стейк из постной говядины
- 1 небольшая отварная картофелина
- Салат из горсти зелени с 1 помидором и 1 огурцом, заправленный оливковым маслом



Что к чему?

В первый день мы специально слегка ограничили тебя в углеводах. Их достаточно, чтобы обеспечить необходимую энергию, но ни граммом больше – твоему организму ничего не останется, как начать худеть. В течение дня выпей 4 чашки зеленого чая. Выпей воды на 350 мл больше своей дневной нормы. Протеиновую смесь выбери с пониженным содержанием углеводов.

ВТОРНИК

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Горсть мюсли с молоком и свежими ягодами
- Протеиновый коктейль

Перекус
- Кисть винограда
- Протеиновый батончик

Обед
- Салат из куриной грудки с овощами и зеленью, заправленный оливковым маслом

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Сэндвич с консервированным лососем и зеленью на черном хлебе

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 300 г вареных креветок
- Горсть обжаренной стручковой фасоли
- 50 г бурого риса
- Овощной салат

Что к чему?

Рацион вторника особенно богат антиоксидантами (зелень, овощи-фрукты) и омега-3 жирными кислотами (рыба и креветки). Вместе они помогают тебе лучше восстанавливаться после тренировок. Еще на 350 мл повысь норму потребления воды – это поможет слегка унять голод. А голодать будешь – углеводов снова в обрез.

СРЕДА

ДЕНЬ ОТДЫХА

Завтрак

- Омлет из 2 яичных белков, горсти грибов и горсти молодого шпината
- 20 г домашнего сыра

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Пара хлебцев с ореховым маслом
- Яблоко

Обед
- Запеченное филе лосося (200 г)
- По 1 горсти шпината, порея и бурого риса – все на пару

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Персик, горсть ореховой смеси

Ужин
- Куриное филе с соусом из лимонного сока и оливкового масла
- Пучок спаржи и половинка цукини на пару
- Зелень на выбор

Что к чему?

Среда – день отдыха, но отдыхать тоже надо с умом. Поэтому твой дневной рацион содержит чуть больше углеводов и как всегда много протеина – чтобы отдыхающие мышцы росли как на дрожжах. Смести обед, второй перекус и ужин на более раннее время, чтобы они успели перевариться. И выпей еще на 350 мл воды больше. Пусть она из тебя сочится – не страшно.

ЧЕТВЕРГ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Омлет из 3 яичных белков с помидорами и сладким перцем
- 2 куска цельнозернового хлеба

Перекус
- Салат из тунца и стручковой фасоли, заправленный льняным маслом (300 г)

Обед
- Сэндвич из тунца, авокадо и шпината на зерновом хлебе с оливковым маслом
- Протеиновый коктейль

Перекус
- Салат из сардин, свеклы и маринованных огурчиков с сухими хлебцами (300 г)

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 350-граммовый стейк из лосося на гриле
- Салат из свежих овощей с соусом из оливкового масла и лимонного сока

Что к чему?

Переходим во вторую фазу нашего мероприятия. Углеводов стало совсем в обрез – придется активно худеть. Зато много рыбы – чистейший белок и так нужные качку омега-3 жирные кислоты. Продолжай пить очень много воды. Не бойся, в субботу ты вернешься к нормальному количеству воды и станешь худ и свеж.

Epidem.ru Journal-plaza.net

ПЛАН ПИТАНИЯ

Через пару недель ты уже должен лететь в отпуск, рассекать в труселях по пляжу, а тело явно не в лучшей форме? Не волнуйся, у МН есть решение. Ближайшие 14 дней ты усердно занимаешься и питаешься по нашему плану. И все, что надо, надуется и сдуется. Как вариант – клонируй это меню в двух копиях и ешь (и занимайся) целый месяц. В этом плане мы исходим из того, что занимаешься ты после второго перекуса и перед ужином. В идеале – в 17-18 часов.

ПЯТНИЦА

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- 2 вареных яйца – только белки
- 2 куска зернового хлеба
- Фруктовый салат

Перекус
- Большая миска греческого салата с отварной куриной грудкой, заправленного льняным маслом

Обед
- Горсть креветок, тушенных с овощами и острым перцем

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Банан и горсть фундука

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 200 г постной баранины на гриле
- Горсть тертой моркови с горошком
- 1 запеченная картофелина
- 50 г брынзы

Что к чему?

Прекрати увеличивать количество выпиваемой воды, но набранную норму потребляй исправно. Примись за фитнес с удвоенной силой – цинк в баранине поможет выдержать испытание гантелями с честью.

СУББОТА

ДЕНЬ ОТДЫХА

Завтрак
- Каша из бурого риса с корицей
- 100 мл яблочного сока
- Йогурт

Перекус
- Протеиновый коктейль
- Кисть винограда
- Апельсин

Обед
- 200-граммовый стейк из белой рыбы на гриле
- Горсть овощей, 40 г бурого риса – все на пару

Перекус
- Протеиновый коктейль
- 1 груша

Ужин
- 2 обжаренные куриные грудки
- Гарнир из обжаренных томатов с сыром
- Зеленый салат

Что к чему?

Напоминаем – в день отдыха обедать и ужинать надо пораньше. Уменьши количество выпиваемой воды до обычного уровня, если сейчас последняя неделя похудения. Если нет – продолжай пить много воды, но держись теперь на постоянном уровне.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ

Завтрак
- Омлет из 3 яичных белков с горстью шампиньонов и помидором

Перекус
- Салат из тунца с авокадо, заправленный лимонным соком (200 г)

Обед
- Сэндвич из двух кусков цельнозернового хлеба, филе индейки и зеленого салата

Перекус
- Протеиновый коктейль
- 3-5 кусочков бастурмы
- Яблоко

Ужин
- Протеиновый коктейль
- 350 г постной говядины
- Обжаренные спаржа, сладкий перец, лук и сельдерей
- Маленькая запеченная картофелина

Что к чему?

Поднажми напоследок в спортзале, неважно – месячный у тебя план или двухнедельный. Различие только одно: в случае если эта неделя последняя – пей поменьше воды. Месяц – хлещи что есть силы.

КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-РЕДАКТОРА ДМИТРИЯ СМИРНОВА:

Лично мне очень нравится эта диета – все разнообразно и сбалансировано. Что касается ее применения, то она абсолютно универсальна – с ее помощью можно как набрать мышечную массу, так и похудеть. Желающим подкачаться надо просто увеличить количество потребляемых продуктов. Я вообще не стал бы относиться к этому меню как к диете – перед тобой классический пример здорового и сбалансированного питания. Сравни то, что написано здесь, со своим еженедельным меню и сделай выводы. Скорректируй свой рацион, приблизив его к этому недельному плану.

Что касается тренировок, то я рекомендую метаболические – круговые, интервальные, суперсеты и все в таком духе. Выбери программу по своему вкусу и занимайся, не сачкуя. Отличный шанс сбросить пару лишних кило. ■

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Просьба освободить вагоны!

*Инструктор по боевым искусствам, профессиональный телохранитель, сержант отдельной разведроты ВДВ в отставке

1 Представь себе ситуацию: ночь, пустынный вагон метро, уставший ты мирно сидишь на скамейке. Допустим, едешь домой. Как вдруг:

– Слышь, а? – прямо перед тобой амбал* с палкой или куском арматуры в руке.

И, что характерно, наверняка ведь не дорогу к ближайшей библиотеке решил узнать.

А самое неприятное – никуда ты от этого гада не денешься. Просто потому, что находишься в железной коробке, которая едет по тоннелю со скоростью 90 км/ч. Придется действовать.

2 Крепко схвати нападающего за руку, в которой он держит оружие. Пока противник соображает, что теперь с тобой, висящим у него на запястье, делать, нанеси ему серию очень быстрых и по возможности сильных ударов кулаком в область паха или мочевого пузыря и...

3 ...резко поднявшись со скамьи, ударь агрессора ладонью в область носа.

4 Теперь противник шокирован и временно нейтрализован. Воспользуйся этим, чтобы избавить его от оружия: выверни палку в сторону большого пальца.

При необходимости добей негодяя. Пользоваться его же оружием можно. Главное – не переборщить в запале. Иначе рискуешь и сам превратиться в преступника! Как только поезд доедет до следующей станции, немедленно уходи с места боевых действий. ■

*** В нашей фотоистории роль амбала сыграл вполне интеллигентный и миролюбивый мужчина Денис Меньшенин, за что ему, кстати, огромное спасибо.**

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Epidem.ru Journal-plaza.net

1) Почему у меня все суставы щелкают, а иногда и конкретно ноют? 2) Влияет ли регулярный стретчинг на суставной хрящ? 3) Озвучь горячую тройку натуральных продуктов для хрящевой ткани!

КОЧЕГАР

1) Если ты имеешь в виду самые "рабочие" суставы – плечи, колени, локти, то это может быть напрямую связано с избытком нагрузок (слишком большое и частое повторение одних и тех же движений). Так что тряси своего тренера за что только можешь: пусть меняет программу тренировок. 2) Да, влияет и очень хорошо. 3) "Терафлекс", "Терафлекс" и... холодец. Ну хорошо – хаш!

При отжиманиях на брусьях (после 6-8 повтора) чувствую резкую боль в области шейного позвонка (будто иголкой колют). К кому обратиться? Или, может, мазь какую подскажешь?

ПАВЕЛ, КИЕВ

Во время жимовых движений мышцы шейного отдела позвоночника сильно, а главное, неконтролируемо напрягаются. Происходит спазм, который может вызвать небольшое смещение шейных позвонков (особенно у новичков) и, как следствие, защемление нерва. Поможет тебе хороший мануальщик. Но перед ним стоит обратиться к хирургу – пусть проведет обследование и сделает снимки.

Два месяца делал выпрыгивания с гирей между ног, сейчас начало болеть в районе коленной чашечки. Есть предположения?

ВЛАДИМИР, ЗАПОРОЖЬЕ

Похоже на травму связки надколенника. В следующий раз стоит быть поосторожнее с прыжками и жестче следить за техникой – не переносить вес на мыски и больше толкаться ягодицами. Навести врача.

Если я хочу работать на гипертрофию мышц, на что сделать упор: на количество повторов в сете или на вес?

АЛЕКСЕЙ К., ДОНЕЦК

На частоту нагрузок. Количество повторов может и должно разниться, но главное – давать на мышцы как можно более частую нагрузку, желательно каждые 48 часов.

ФОТО: RUSSIAN LOOK; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ

Как определить, есть ли у меня перетренированность?

ВАНЯ

Необходимо знать свой нормальный пульс в покое. Если, измеряя его каждое утро, ты заметишь увеличение привычных показателей на 2-3 удара – у тебя первые признаки перетренированности. Более точный "диагноз" можно поставить с помощью теста Руфье.

1. Присядь минут на 5, успокойся и измерь свой пульс за 15 сек. **(P1)**
2. Сделай 20 приседаний за 30 сек. и вновь измерь свой пульс в положении стоя за те же 15 сек. **(P2)**
3. Присядь на 1 минуту и в третий раз измерь свой пульс за... Правильно! 15 сек. **(P3)**
4. Вычисли индекс Руфье по формуле:

R = (4(P1+P2+P3)-200)/10

Если R меньше 0, приспособляемость к нагрузкам отличная. Менее 3 – высокая. 3-5 – хорошая. 6-10 – удовлетворительная. 11-15 – слабая. Больше 15 – неудовлетворительная. Возрастание индекса Руфье является признаком перетренированности.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Гель для душа **Fa**

Лосьон после загара **Amway Peter Island**

Лосьон для бритья электробритвой **Clinique Skin Supplies for Men**

Гель для лица **Nivea for men**

Epidem.ru Journal-plaza.net

ФОТО: АННА СОРОКОЛЕТ; ИДЕЯ, СТИЛЬ: КАТЯ ЛЕВАХ

ЛЕТНИЕ ПРИМОЧКИ

ТАК ЗДОРОВО В САМУЮ ЖАРИЩУ ПОПРОБОВАТЬ ЧТО-НИБУДЬ ЦВЕТНОЕ, ПИТАТЕЛЬНОЕ, НАСЫЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ!.. НЕТ, НЕ ФРУКТОВОЕ МОРОЖЕНОЕ, А ОСВЕЖАЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА С ЭТОЙ СТРАНИЦЫ

Крем-стик для ухода за кожей вокруг глаз **VICHY Oligo** 25 yeux

Термальная вода **La Roche-Posay**

Солнцезащитный крем **Antelios AC La Roche-Posay**

Энергетический спрей **Reponce Vitalite Matis**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **Springfield**
Рубашка **Motor**
Шорты **Mexx**
Ремень **CK Jeans**

ИДЕАЛЬНЫЙ ОТПУСК
РУБАШКУ С ГАВАЙСКИМ РИСУНКОМ ДОПОЛНЯЮТ ШОРТЫ В ДЕЛИКАТНУЮ ТОНКУЮ ПОЛОСКУ.

НА КОРОТКОЙ НОГЕ

НЕТ, ЭТО НЕ ПОТОП В РЕДАКЦИОННОМ ПОДВАЛЕ, ЭТО МЫ РАССМАТРИВАЕМ ШОРТЫ В КОНТЕКСТЕ ЛЕТНЕГО ГАРДЕРОБА.

Epidem.ru Journal-plaza.net

Очки **Ray Ban**
Футболка **Motor**
Пуловер **CK Jeans**
Шорты **Soul Edge**
Кеды **Springfield**

НОВЫЙ МИЛИТАРИ
ФУТБОЛКУ ЦВЕТА ХАКИ С ЯРКИМИ ПРИНТАМИ ДОПОЛНЯЕТ КЛЕТЧАТЫЙ РИСУНОК В ТОН.

Поло **Soul Edge**
Шорты, ремень **CK Jeans**
Туфли **Clarks**
Сумка **Mexx**

ПОВСЕДНЕВНЫЙ, НО НЕ СКУЧНЫЙ
КОМПЛЕКТ ОДНОЙ ТОНАЛЬНОСТИ, РАЗБАВЛЕННЫЙ КОНТРАСТНЫМ РИСУНКОМ РОМБОВ.

ПЛЯЖНЫЙ РЕЛАКС
КРАСЫЙ, ЧЕРНЫЙ И БЕЛЫЙ— ТВОЕ БЕСПРОИГРЫШНОЕ СОЧЕТАНИЕ.

Кепка **SPF**
Майка **Soul Edge**
Рубашка **Mexx**
Шорты **Springfield**
Шлепанцы **Vagabond**

ПОЧТИ ДЕНДИ
ШОРТЫ ИЗ ДЕНИМА В СОЧЕТАНИИ С ПИДЖАКОМ В КЛЕТКУ И ЭЛЕГАНТНЫМ ШАРФОМ.

Очки **Killer Loop**
Пиджак **Mexx**
Футболка, шарф **CK Jeans**
Шорты **Motor**
Мокасины **Tommy Hilfiger**

ФОТО: АНДРЕЙ ГОНЧАРЕНКО; СТИЛЬ: КАТЯ БУЛАХ; МОДЕЛЬ: ВИТАЛИЙ САЙЯН (L-MODELS)

Epidem.ru Journal-plaza.net

С УМНЫМ ВИДОМ

ЛЕТОМ ВСЕ НАКОНЕЦ-ТО ПРИОБРЕТАЕТ СВОЙ ЕСТЕСТВЕННЫЙ ВИД: ВОДА СТАНОВИТСЯ ЖИДКОЙ, ПЕСОК – СЫПУЧИМ, ТРАВА – ЗЕЛЕНОЙ, А МЫСЛИ – СПОКОЙНЫМИ И СВЕТЛЫМИ, БЕЗ ДУРАКОВ. МОЖЕТ, ТАК ДОЛЖНО БЫТЬ КРУГЛЫЙ ГОД?

Epidem.ru Journal-plaza.net

Брюки, шапка **Y's**
Кардиган **Fabricio Del Carlo**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Сорочка **Caliban**
Ремень **Trussardi Jean's**
Брюки **C.P. Company**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Кенгуру **D&G**
Шорты **Ice Iceberg**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пуловер **Lagerfeld**
Очки **Ray Ban**
Шорты **Stone Island**
Ремень **Trussardi**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Пуловер, брюки **Rick Owens**
Очки **Ray Ban**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Рубашка **C.P. Company**
Жилет **John Varavatos**
Брюки **Y's**

Epidem.ru Journal-plaza.net

Майка **Y's**
Шорты **Rick Owens**

Фото: **Андрей Давыдовский**
Стиль, макияж: **Катя Булах**
Ассистент съемочной группы: **Ната Каменская**
Модели: **Алексей Галицкий** (Faces)

Adidas: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Caliban: Grand Gallery, Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Днепропетровск, ул. Глинки, 2, ТЦ "Мост-Сити Центр"
CK Jeans: Calvin Klein, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Clarks: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
C.P.Company: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Ecco: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Fabricio Del Carlo: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Geox: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Ice Iceberg: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
John Varvatos: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Killer Loop: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я лин., 2-й эт.
Lagerfeld: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Mexx: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Motor: Mexx, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Park: Danmark, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
RayBan: Evroптика, ТЦ "Глобус", 3-я лин., 2-й эт.
Rick Owens: concept-store Chambre, Отель "Воздвиженский", ул. Воздвиженская, 60а
Pinko: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Soul Edge: Danmark, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
SPF: Springfield, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Springfield: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Stone Island: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Trussardi Jean's: Grand Gallery, Крещатик, 27; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Мост-Сити Центр", Днепропетровск, ул. Глинки, 2
Vagabond: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Y's: Spazio, бул. Л. ул. Украинки, 24

Epidem.ru Journal-plaza.net

МН ПРОМО

LEXUS: НОВЫЙ, БЫСТРЫЙ, БЕЗОПАСНЫЙ

Внедорожник класса премиум с маневренностью спортивного седана; авто, водить которое интересно и захватывающе, вместе с тем сказочно комфортабельное; утонченный аристократ в городе – и смельчак на загородных серпантинах... Все это – о новом **Lexus RX 350**. Его сердце – 3,5-литровый бензиновый двигатель типа V6, который работает невероятно тихо и плавно. Полностью новая 6-ступенчатая автоматическая трансмиссия имеет секвентальный режим переключения передач, который обеспечивает плавное ускорение и значительную экономию топлива. Набор передовых средств безопасности делает RX 350 исключительно безопасным автомобилем. Больше 40% массы кузова нового RX 350 составляет высокопрочная сталь. Для безопасности водителя и пассажиров в салоне расположены десять подушек безопасности, разработанных на основе новейших технологий. Единственное, что остается выбрать, – это в какой комплектации приобрести автомобиль, Executive или Luxury.

КУРОРТ ВОЗЛЕ ДОМА

Тебя не отпускают в отпуск? Что ж, время сейчас такое, радуйся, что есть работа. Но отдыхать все равно необходимо. Провести лето как на настоящем морском курорте вполне можно и в пределах города. Так, например, в киевском клубе здоровых удовольствий **"5 Элемент"** есть удивительный летний дворик с тремя открытыми бассейнами с подогревом воды. И что самое главное, там все обустроено для семейного отдыха. Удобные шезлонги, изумительный ландшафт, специальный мелководный бассейн и детская игровая площадка для самых маленьких, глубокий бассейн для любителей поплавать, бассейн для занятий аквааэробикой и разнообразные программы фитнес-тренировок на свежем воздухе, чтобы привести себя в форму. А если тебе захочется экстрима, в клубе "5 Элемент" ты всегда найдешь своих единомышленников – для членов клуба регулярно организовываются захватывающие outdoor-программы (пейнтбол, страйкбол, гребля на байдарках и т.д.). Не упусти свой шанс насладиться всеми прелестями летнего отдыха!

Epidem.ru Journal-plaza.net

МОЗГ, ПОКЕР, МОНТЕ-КАРЛО

Существуют спортивные игры, где можно заработать деньги своим собственным умом. Из них наибольшей популярностью пользуются две: шахматы и покер. Покер лучше. Во-первых, он дает больше денег. Во-вторых, стать профессионалом есть шанс даже у тебя.

3 мая завершилось Главное Событие Европейского покерного тура в Монте-Карло – крупнейшего покерного чемпионата Европы, организованного онлайн-ресурсом PokerStars пять лет назад. Этой весной 900 игроков из 57 стран в течение трех жарких дней делили между собой 9,35 млн евро.

Для спортивного покера – сумма ошеломляющая. Говорят, это самый большой куш, который официально разыгрывали в Европе. Победителем стал член команды PokerStars Pro Питер де Корвер. 26-летний голландец увез на родину ни много ни мало 2,3 млн евро.

О том, сколько зарабатывают собственной головой и ногами в футболе, мы говорить не будем. Речь идет о спорте, где зарабатывают только головой. В покере куш всегда больше, чем в шахматах.

Например, в 2008 г. прошел матч за звание чемпиона мира по шахматам между индийцем Вишванатаном Анандом и россиянином Владимиром Крамником. Это очень крупное событие. Между тем, индийцу досталось только 750 тыс. евро. Сумма не впечатляет. В Монте-Карло победитель заработал в 3 раза больше и тоже своим собственным умом.

Карьера гениального голландца была стремительной, хотя не самой легкой. Два года назад Питер присоединился к команде профессиональных игроков PokerStars Pro. В прошлом году стал победителем телевизионного шоу Poker Kampioen Van Nederland, обыграв 20 тыс. участников. Это некий аналог "Звезды покера", которая недавно транслировалась по нашему ТВ. Питер два раза пробовал силы в Европейском покерном турнире, и вот, с третьей попытки, – победа.

Более стремительная карьера была у Кристофера Манимейкера, который в 2003 г. умудрился выиграть Мировую серию покера. Это один из немногих чемпионатов, которые превосходят по масштабности Европейский покерный турнир. Чтобы принять участие в крупном соревновании, необходимо сделать вступительный взнос. В 2003 г. это стоило 10 тыс. долларов. Сенсация заключалась в том, что Манимейкер их не платил. Крис получил право на участие в Главном Событии, выиграв квалификационный онлайн-турнир на PokerStars.com, потратив из своих личных денег всего 39 долларов.

По профессии Кристофер Манимейкер – обычный бухгалтер, который умеет включать интеллект и считать деньги. Профессионалом он стал благодаря аккуратной игре в онлайн-турнирах. Все просто, все доступно. Обращает на себя внимание только один момент. Его фамилия переводится с английского как "делатель денег". А это уже судьба. ■

ОРГАНИЗАТОР ТУРНИРА В МОНТЕ-КАРЛО

PokerStars.com является крупнейшим и самым посещаемым в мире онлайн-покер-румом. Ежемесячный призовой фонд PokerStars.com составляет более $300 млн дол. Каждый украинец может испытать свой интеллект на:

- **www.pokerstars.com/ua.**

Epidem.ru Journal-plaza.net

МН ПРОМО

ФУТБОЛ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

11-12 апреля 2009 года в Киеве состоялся финал Всеукраинского турнира по футболу в зале среди команд – представителей бизнеса **"Бренд-лига 2008-2009"**.

Финалистов приветствовали заместитель министра по делам семьи, молодежи и спорта, Национальный эксперт по вопросам Евро-2012 Ростислав Карандеев, исполнительный директор Ассоциации спортивной индустрии Украины Георгий Копылов, а также представитель официального спонсора "Бренд-лиги", учредитель и издатель Life&Sport magazine Лилия Рудакова.

Турнир стартовал 15 ноября 2008 года и проходил в Киеве, Донецке, Днепропетровске и Харькове. 30 компаний, достигших успеха в бизнесе, на время проведения матчей превращались в 30 бескомпромиссных команд на футбольных площадках. В честной спортивной борьбе просыпался тот же азарт и те же цели – быть всегда только первым. В финальном этапе участвовали 8 команд. 12 апреля в финальном поединке за 3-е место сошлись команды Киева "Киевэнерго" и Макеевского гуманитарно-экономического института "Славяне". Со счетом 4:2 победили "Славяне". За 1-е место сражались команды "КийАвто" и "Громадська Сила" (Днепропетровск). Победу на последних минутах вырвала команда из Днепропетровска. Чемпионат проходил при поддержке Ассоциации спортивной индустрии Украины, официального спонсора Life&Sport magazine, технического партнера турнира "Спортмакс" (ТМ "Диадора"), радио турнира "Авторадио" и, конечно же, медиапартнера Men's Health.

BRANDS LEAGUE

ЛІГА БРЕНДІВ

ЛЕТО БУДЕТ СВЕЖИМ!

И для тебя, и для нее. Потому что в линии **Very Irresistible Givenchy** появился новый двойной аромат Summer Sorbet с эффектом замороженных фруктов. Чернично-клюквенный сорбет создает неповторимый фруктовый аккорд в обоих ароматах, а лист томата в мужской версии и фиалка в женской подчеркивают индивидуальность. Но это еще не все – для дополнительной свежести в жаркий летний день Summer Sorbet от Givenchy содержит охлаждающий компонент. В общем, чистая свежесть – и никаких калорий.

ДЫШИ ВЕЗДЕ

Задыхаешься в пыльном городе? А теперь представь, как дышится твоим ногам. Выходов из ситуации два – либо ходить босиком, либо в обуви **GEOX**. В наших условиях второй вариант наиболее приемлем. Эффект дышимости достигается за счет использования уникальной мембраны, изготовленной из специального микропористого материала, который абсорбирует поступающую сверху через стельку влагу (пот) и позволяет ей выйти наружу через отверстия в подошве в виде молекул пара. Создается естественная вентиляция стоп, в то же время обувь не промокает и в нее не попадает пыль.

РЕКЛАМА

LG

РЕКЛАМА

Gillette FUSION POWER

Epidem.ru Journal-plaza.net

УПРУГИЙ ВЗГЛЯД НА ЖИЗНЬ

Мужчины тоже стареют. Но становиться старше не значит выглядеть плохо. Для тех, кто хочет выглядеть эстетично независимо от возраста, **DIOR HOMME DERMO SYSTEM** представляет два высокосовершенных средства антивозрастной косметики: Dior Homme Dermo System Soin Fermet Age Control (средство для упругости кожи) и Dior Homme Dermo System Serum Yeux Tenseur Defatigant (тенсерная сыворотка от усталости контура глаз). Эффективность двух новинок гаммы основана на действии входящих в их состав бета-экдизона и фосфата витамина Е. С их помощью кожа лица всегда будет упругой, а мешки под глазами уйдут в прошлое.

STORY В КАРТИНКАХ

В ресторане "Веранда" состоялась фотовыставка Fashion Story – арт-проект журнала **Story**. Авторы проекта хотели показать звезд в несколько необычном ракурсе, и им это вполне удалось... Евгения Коротич, главный редактор журнала Story: "Нам хотелось сделать что-то, что до нас еще никто не делал. Так и появилась на страницах журнала лысая Василиса Фролова, Вера Брежнева в сумасшедшем доме, огненно-рыжий Алан Бадоев... Хочется верить, что через эту неузнаваемость проступают все же черты реальных персонажей – уязвимость, слабость, жестокость, агрессия. Ведь они в первую очередь все же не звезды, а люди".

CORTEZ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Впервые увидевшая свет в 1972 году легендарная модель беговых кроссовок Cortez от **Nike** в этом году возродилась в новом, современном воплощении. Актуальная модификация Cortez Fly Motion – это квинтэссенция иконической модели Cortez, выполненная по технологии XXI века. Построенный на той же платформе, что и оригинальный Cortez, современный Cortez Fly Motion оснащен в соответствии с новейшими требованиями с использованием технологии Flywire, разработанной для топовых беговых кроссовок Nike. Ну а внешне это старый добрый Cortez, только с увеличенным фирменным свушем Nike. Потому что классика – это классика.

Epidem.ru Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

ДОЛГИХ ЗРЕЛИЩ

Хорошего действа много не бывает – всегда жаль, когда оно подходит к концу. Но ты вряд ли высидел бы до конца самого долгого в истории...

1 ...футбольного матча

Он прошел 11-12 апреля этого года в Англии. Игра между командами "Бристоль Академи" и "Лидс Бэджерс" продолжалась 36 часов (с пятиминутными перерывами каждый час) и завершилась победой "Лидса" со счетом 285:255. От каждой команды участвовали по 18 игроков, которые в среднем провели на поле по 18 часов и пробежали по 70 км.

2 ...телесериала

Сериал "Путеводный свет" (Guiding Light) стартовал на американском телевидении 30 июня 1952 года. С тех пор в эфир было выпущено более 15 000 серий, и в данный момент съемки продолжаются. Сюжет построен на эпизодах из жизни священника в пригороде Чикаго. На самом деле эта мыльная опера еще длиннее: еще с 1937 года сериал транслировался по радио.

3 ...спектакля

Постановка "День Леопольда Блума" началась в 8.00 16 июня 2004 года и закончилась ровно через сутки. Это действо по роману Джеймса Джойса "Улисс" поставил российский режиссер Игорь Яцко при содействии театра "Школа драматического искусства". С нескольких сценических площадок прозвучал весь текст романа (260 000 слов), в спектакле были заняты 120 актеров, вокалистов, музыкантов и художников.

4 ...концерта

5 сентября 2000 года в немецком городе Хальберштадт началось исполнение произведения композитора Джона Кейджа Organ2/ASLSP ("Сбалансированный орган/как можно медленнее"). Концерт расписан на 639 лет, с тем чтобы "в наше сумасшедшее время каждый мог обрести момент покоя". Первые 2,5 года в концерте исполнялась тишина, в 2004-2008 годах были сыграны 5 нот. Публика ждет продолжения.

5 ...фильма

Лента "Смерть на земле Энкантос" (Kagadanan sa banwaan ning mga Engkanto) филиппинского режиссера Лава Диаса идет без перерывов 540 минут (9 часов). Эта неторопливая сага повествует о переживаниях филиппинского поэта, который возвращается на свою родину через семь лет.

6 ...парада

Ежегодное шествие во время Ганноверского праздника стрелков (Schutzenfest) считается самым длинным не только по времени, но и по протяженности. Он стартует в 7 утра и заканчивается в 16.30. За это время 12 000 стрелков проходят расстояние 12 км.

7 ...солнечного затмения

Самым длинным было затмение 20 июня 1955 г., которое лучше всего смотрелось с Филиппинских островов. Его полная фаза продолжалась 7 минут 8 секунд. А 5 июля 2168 г. ожидается рекорд – полная фаза продлится 7 минут 28 секунд. Насладиться зрелищем можно будет из Индии. Слабо дотянуть до этого момента? ■

ФОТО: CORBIS

Epidem.ru Journal-plaza.net